✦ Sex & Relationships
✦ Infertility ✦ Sex Q & A

జనవరి 2017
రు. 15

అభిసారిక



పురుష హార్మోను తగ్గితే?

తగాదాలు ఇలా తగ్గించుకుని సామరస్యం పెంచుకోండి!

ఇవి కామవాంఛని చల్లార్చేస్తాయి

నొప్పా? ఇలా నివారించండి!

ఈ ఎక్సర్‌సైజులతో సెక్సుకి మేలు

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

ISSN 0979-9789

అభిసారిక

ఎక్కడినుంచైనా కన్సల్ట్ చేయండి!



అభిసారిక ఎడిటర్, సెక్సాలజిస్ట్ **డా. పూషా**ను సెక్సు సమస్యల విషయంలో సలహాలకై ఫోన్ ద్వారా లేదా, స్వయంగా సంప్రదింపులకు కన్సల్టేషన్ ఫీజు:

ఫోన్ కన్సల్టేషన్ 20 ని. : రు. 300
విడియోకన్సల్టేషన్ (స్కైప్) 30 ని.: రు. 500

(టైమ్: రాత్రి 7 నుంచి 10 వరకు, ముందస్తు ఎపాయింట్‌మెంటుతో మాత్రమే)

ఎపాయింట్‌మెంట్‌కై: **9866097797** కి ఫోన్ చేయండి. ఫీజుని ఆన్‌లైన్ ట్రాన్స్‌ఫర్, Paytm, PayUmoney, EaseBuzz, eMO ల ద్వారా గాని చెల్లించవచ్చు. లేదా ఈ దిగువ వెబ్‌సైట్లలో ఏదో ఒకదాని ద్వారా బుక్ చేసుకోండి.

- www.lybrate.com/doctor/poosha
- www.practo.com/hyderabad/doctor/poosha-darbha-sexologist

మీట్ డా॥ పూషా!

సంతానం లేని వారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు గల వారు

ఈ దిగువ చోట్ల అభిసారిక సంపాదకులు డా॥ పూషా గారిని స్వయంగా సంప్రదించి చికిత్స సలహాలు పొందవచ్చు.

జనవరి 7 (శని) : **సోంపేట**
సత్యనారాయణ లాడ్జ్, పోలీస్ క్వార్టర్స్ ఎదురుగా, మెయిన్‌రోడ్.
సెల్ : 8500555365

జనవరి 21 (శని) : **హైదరాబాద్**
10 a.m to 4 p.m
జి.యం. డయాగ్నోస్టిక్స్, IOB **పైన, మోతీనగర్ చౌరస్తా**
సెల్ : 9848237811

మిగతా రోజుల్లో సామర్లకోట కార్యాలయంలో (0884-2327454)

సంతానం లేని వారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు గల వారు

ఆదిలాబాద్ జిల్లా **మంచిర్యాలలో**

డా॥ జి. ధనుంజయ గారిని

జనవరి 29 ఆదివారం సంధ్యా లాడ్జి **RTC** బస్టాండ్ ఎదురుగా (సెల్ : **94401 52567**)

నందు స్వయంగా సంప్రదించి చికిత్స సలహాలు పొందవచ్చు.

సంతానం లేకున్నా, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, M.Sc., సైకాలజిస్ట్ గారిని

అభిసారిక సైకో-సెక్స్ కౌన్సిలింగ్ క్లినిక్,

వ్యవసాయ స్టేట్ బ్యాంక్ ప్రక్కన, చైతన్య నగర్, మెట్‌పల్లి.

08725 - 225422, Cell: 94401 39670

నందు సంప్రదించండి !

(ఉ.10 నుంచి సా. 4 వరకు).

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

సంపుటి : 68   సంచిక : 1

జనవరి 2017



మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

ఈ సంచికలో

ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :

ONLINE లో మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha-Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) లో చెల్లించవచ్చు. Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha-Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, SBH, Central Bank , Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

చందా వివరాలు:

1 సం॥ చందా రు. 170

2 సం.చందా రు. 320

5 సం. చందా రు. 750

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, Samalkot - EG Dt.
AP, 533 440 • 0884-2327454
• poosha@abhisarika.com

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం ~~రు.130~~ రు.90	

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ కేవలం పోస్ట్ ఖర్చులకు మాత్రం వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

లేదా లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. *(పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)*

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** (మనియార్డరు) ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి (IFSC **SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు.10

(1 నుంచి 8, 13 నుంచి18, 19,22,23,24 భాగాలు అయిపోయినవి.) ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు.70/– మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/–) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

కో నయాతి వశం లోకే
ముఖే పిండేన పూరితః
మృదంగో ముఖ లేపేన
కరోతి మధురం ధ్వనిం॥

నోట్లో మిఠాయి పెడితే (ముఖస్తుతి చేస్తే) లొంగనివాడెవడు ఈ ప్రపంచంలో? ముఖభాగంలో గోధుమపిండి పూస్తే మృదంగం కూడా మధురంగా మోగుతుంది కదా!

అభిసారిక డిజిటల్ కాపీ

అభిసారిక పత్రికను ఇకనుంచి చందాదారులు హాయిగా తమ స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాప్‌టాప్, డెస్క్‌టాప్, ఐపాడ్ లలో చదువుకోవచ్చు. **చందాదారులందరూ తమ ఇ–మెయిల్ ఐ.డి.ని 8500555365 నంబరుకి** SMS **ద్వారా తెలియపరిస్తే అభిసారిక** PDF file **(కలర్‌లో) ప్రతినెలా పంపుతాము.** దీనికై అదనపు ధర చెల్లించక్కర్లేదు.



కోరికల్ని చంపే నిశ్శబ్ద శత్రువులు

జీవితభాగస్వామితో మీకు తగాదాలుంటే... ఇద్దరి మధ్యా సరైన రిలేషన్‌షిప్ లేకపోతే... **వారితో సంతోషకరమైన సెక్సు సాధ్యమవుతుందా?**

కొన్నిసార్లు 'అవుతుందని చెప్పక తప్పదు – ముఖ్యంగా మగవాళ్ళ విషయంలో. వాళ్ళు భార్యని తిట్టి, కొట్టి, అవమానించి, వాళ్ళ కోపం తగ్గిపోగానే ఏం జరగనట్టు సెక్సుకి ఆహ్వానించేస్తారు; తృప్తిపడి లేచిపోతారు.

కాని స్త్రీల విషయంలో నూటికి 90% పైగా సందర్భాల్లో అలాకుదరదు. ఎందుకంటే సగటు స్త్రీ విషయంలో సెక్సు పూర్తిగా మనసుతోనే ముడిపడి ఉంది. మంచి మానసిక అనుబంధం, కనీసం మానసికోల్లాసం కలిగించే పరిస్థితులు లేకుండా స్త్రీలకి గొప్ప సెక్సు అనుభవం లభించదు.

స్త్రీలలో సెక్సుపట్ల ఇంట్రస్ట్ తగ్గిపోవడానికి ముఖ్య కారణం భర్తలే అంటుంది iVillage జాతీయ సర్వే. తమ భార్యల్ని ప్రణయకళకి క్రమక్రమంగా దూరం చేసి వాళ్ళని జడురాళ్ళని చేస్తున్నది భర్తలే అన్నది ఆ సర్వేలో నిగ్గు తేలిన సత్యం.

ఇంకా?

- పిల్లల్ని పెంచడం మరో పెద్ద కారణమట. 41% మహిళలు పిల్లల ఆలనాపాలనా కోసం తమ శక్తినంతా ధారపోయాల్సి రావడం, అందులో భర్తల సహకారం తక్కువ ఉండటంతో, సెక్సు దగ్గరకొచ్చేసరికి వారి శక్తి ఉడిగిపోతోంది.
- 31% మంది స్త్రీలకి తమ భర్తలతో జరిగే వాదోపవాదాల వల్ల సెక్సుపై ఆసక్తి చచ్చిపోతోంది. కోపతాపాలను అదుపులో పెట్టుకోవడం, ఘర్షణకి, వాదులాటకి దారితీసే పరిస్థితుల్ని చల్లబరచటం ఇద్దరూ నేర్చుకోవాలి. ఇదొక ముఖ్యమైన లైఫ్‌స్కిల్. ఇది నేర్చుకుంటే కొన్ని దాంపత్య సామరస్య సమస్యలు, సెక్సు సమస్యలు తలెత్తవు.
- ఆకర్షణ తగ్గిపోవడం కారణం మరో 31%మందికి. ప్రేమించే రోజుల్లో ఎదుటి వారికి అందంగా ఉండాలని ఎంత తాపత్రయ పడతారు? (షాపింగ్ వెళ్ళేటపుడు ఇప్పుడూ అంత తాపత్రయ పడతారులెండి!) కాని భార్యకి భర్త, భర్తకి భార్య నిత్యం ఆకర్షణీయంగా ఉండేందుకు దినజీవితంలో శ్రద్ధ తీసుకోరు. దాంతో పెళ్ళయిన కొన్నేళ్ళకే శారీరక ఆకర్షణ తగ్గిపోతుంది.

అయితే ఆకర్షణనేది శారీరకమే కాదు. ఆకారంలోనే కాక, మాటల్లో, చేతల్లో కూడా ఉంటుంది. మనిషి మనిషిపై చూపించే ఆప్యాయత వల్ల కూడా కలుగుతుంది. కష్టంలో ఉన్నపుడు, అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, లేనప్పుడు కూడా మనం ఎదుటి వ్యక్తిపై చూపే శ్రద్ధలో కూడా ఉంటుంది. ఎదుటి మనిషి ప్రవర్తన కారణంగా వారిపై కలిగే గౌరవమూ ఆకర్షిస్తుంది. ఆ గౌరవం ఏ కారణం వల్ల పోయినా, లైంగికాసక్తి కూడా వెంటనే పోతుంది.

నిజ జీవితంలో మన దృష్టికి అందకుండా నిశ్శబ్దంగా వాంఛని చల్లార్చే సందర్భాల్లో ఇవి కొన్ని!



ఈ 'టీ తగ్గితే కష్టాలే!

టెస్టోస్టిరాన్ (T) ప్రధానమైన పురుష హార్మోను.

పురుషత్వానికి కారణం అదే.

కండపుష్టికీ, మీసాలు, గెడ్డాలకీ, కామవాంఛకీ, వీర్యకణాల ఉత్పత్తికీ మాత్రమే కాదు ఎముకల పుష్టికీ, మూడ్స్ బాగుండడానికీ కూడా ఇది కారణమే.

ఇది మగపిల్లల్లో యవ్వనారంభంలో అత్యధికంగా ఉత్పత్తవుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ తగ్గుకొస్తుంది. 50-60 లలో T బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆ సమయంలో కొందరికి శరీరంలో స్పష్టమైన తేడాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి ఏమార్పులూ కనబడవు.

• బీజాలు చిన్నగా, మెత్తగా అవుతాయి.

• రొమ్ములు పెద్దవవుతాయి

• కండపుష్టి తగ్గి, కండలు మెత్త బడతాయి.

• జుత్తు బాగా తగ్గిపోతుంది.

• ఎముకలు గుల్లబడతాయి

• అల్ప పురుష హార్మోను వల్ల మెదడు, శరీరమూ కామ స్పందనలు పొందడమూ కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా సెక్సుపట్ల ఇంటరెస్ట్ తగ్గుతుంది. కొంత మేరకు అంగస్తంభన కూడా బలహీనపడుతుంది.

• కొందరికి మూడ్ సమస్యలేర్పడతాయి. త్వరగా మూడ్స్ మారిపోతుంటాయి ఏకాగ్రత తగ్గవచ్చు.

•శరీరంలో పూర్వంలా శక్తి ఉండదు

•వీర్యకణాల సంఖ్య, చురుకుదనం తగ్గుతాయి. సాఫల్యశక్తి మందగిస్తుంది.

ఇంతకీ టెస్టోస్టిరాన్ (T) ఎందుకు తగ్గుతుంది?

• వయసుపైబడే కొద్దీ తగ్గుతుంది

• అధిక బరువు వల్ల తగ్గుతుంది

• డయాబెటిస్, లివర్ వ్యాధి, పిట్యూటరీ గ్రంథి సమస్యలు, బీజాలు దెబ్బతినడం, బీజాల ట్యూమర్లు, కేన్సరు చికిత్స, స్టిరాయిడ్ మందులు మరికొన్ని కారణాలు.



ఎప్పుడు పరీక్ష చేయించుకోవాలి?

• అంగస్తంభనలు తగ్గిపోతే

• కామవాంఛ తగ్గిపోతే

• స్పెర్మ్‌కౌంట్ తగ్గిపోతే

• కండపుష్టి, శరీరపొడవు తగ్గి, ఒంటిమీద వెంట్రుకలు కూడా రాలిపోతుంటే టెస్ట్ చేయించాలి.

చికిత్స:

పరీక్షల్లో స్పష్టంగా పురుష హార్మోనులోపం ఋజువైన వారికి 'TRT (Testosterone Replacement Thearpy)' చికిత్స ఉపయోగపడుతుంది. ఇది క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్లే చేయాల్సిన చికిత్స. ఎందుకంటే ఎర్రరక్త కణాల సంఖ్య అవసరానికి మించి పెరిగిపోవడం, నిద్రలో ఊపిరి సమస్య, ప్రోస్టేటు వాపు, మొటిమలు వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఈ చికిత్స వల్ల కటుగుతాయి.

ఇప్పటికే వీటిలో ఏ సమస్యయినా ఉన్నవారు TRT చికిత్స తుకోకూడదు.

కలహాలని తగ్గించుకోండి, ఇలా!



కాపురం అన్నాక కలహాలుంటాయి. అలకలుంటాయి. వాదోపవాదాలూ, దెబ్బలాటలూ, అరచుకోవడాలూ ఉండొచ్చు. ఒకర్నొకరు ఇష్టపడి పెళ్ళిచేసుకుని కూడా, అనేకమంది పెళ్ళయిన కొన్నాళ్ళకి కలహాలబాట పడుతున్నారు. ఒకరినొకరు శత్రువులా చూసుకుంటున్నారు. ఒకరిమీద ఒకరికి అపనమ్మకం. లేదా అనుమానం. లేదా తన చెప్పుచేతుల్లో ఉంచుకోవాలన్న ప్రయత్నం. పట్టుదల, పంతం, మాట పట్టింపు. చెప్పుడు మాటలు విని భాగస్వామిపై నమ్మకం కోల్పోవడం. స్వంత ఆలోచనలని మరిచిపోయి తల్లిదండ్రులో, స్నేహితులో ఎలా చెపితే అలా నడుచుకోవడం!

దాంపత్య కలహాలకి యిలాంటివెన్నో కారణాలు!

కారణాలేవైతేనేం? ఇప్పటికైనా మీయిద్దరికీ ఒకరి మీద ఒకరికి ఎంతో కొంత అభిమానం ఉందా? లేదా పిల్లల భవిష్యత్తుని దృష్టిలో ఉంచుకునైనా దంపతులిద్దరూ వీలైనంత తక్కువ ఘర్షణతో కాపురం సాగిద్దామనుకుంటున్నారా?

అలా అయితే ఇద్దరూ సరికొత్త ప్రయత్నం మొదలుపెట్టండి. మనసుని, కోపాన్ని, అసహనాన్ని, ముఖ్యంగా మాటని నియంత్రణలో ఉంచుకుని ఈ సూచనలు పాటిస్తే మీ మధ్య సామరస్యం అంకురించడమే కాదు మీరు మళ్లీ ఒకటవుతారు!

- వీలైనంత వరకూ వాదోపవాదాలకు దిగకండి. వీలైనంతగా వాటిని తప్పించండి. సమాధానం చెప్పకుండా, వింటూ ఊరుకోవడమో, తర్వాత మాట్లాడుదాం అని అక్కణ్ణుంచి లేచి వెళ్ళటమో, సంభాషణ వేరే విషయాలకు మళ్ళించడమో మంచిది. వాదన తారాస్థాయికి చేరేక ఇద్దరూ వెనక్కి తగ్గరు.
- ప్రశాంతంగా ఉన్నపుడు ఇద్దరూ కూర్చుని, మీ సంభాషణల విషయంలో కొన్ని నియమాలు, అవగాహన ఏర్పరచుకోండి. ఉదాహరణకి, 'ఎప్పుడు వాదించుకున్నా తల్లిదండ్రులు, బంధువుల ప్రసక్తి తేకూడదు; వాళ్ళని అవమానపరిచే మాటలు అనకూడదు', 'పాత సంగతులు పదేపదే ప్రస్తావించకూడదు' – లాంటివి!
- **ప్రియం బ్రూయాత్!** రిలేషన్‌షిప్ మెరుగవ్వాలంటే – ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు ఇద్దరూ కలిసి గడిచిపోయిన రోజుల్లోని తీపి జ్ఞాపకాలని నెమరువేసుకోండి. ఆరోజుల్లో, ఆ సంఘటనల్లో ఎదుటివారిద్వారా మీకు సంతోషం కలిగించిన అంశాలు చెప్పండి. అది వారిలో సంతోషం

నింపుతుంది. బాధ పెట్టిన సంఘటనలు జ్ఞాపకం చేయకండి. అవి నిజాలే అయినా 'న బ్రూయాత్ సత్యమప్రియమ్' – మనసుకి నచ్చని వాస్తవాలు కనుక అవి చెప్పడం కరెక్టు కాదు.

- ఇద్దరికీ యిష్టమైన పనులు – కలసి చేయండి. కలిసి యిష్టమైన పనులు చేసేటప్పుడు ఇరువురిలోనూ మంచి భావాలు, మంచి స్పందనలూ కలగడం సహజం.
- మీ భాగస్వామి నుంచి మీకు ఏ చిన్న అభినందనపూర్వక మైన, సానుకూలమైన స్పందన కనబడినా దానికి మీరు కూడా సానుకూలంగా స్పందించండి. మీరు సంతోషించిన విషయం తెలియజేయండి.
- మీ భాగస్వామికి ఏ పనులైతే యిష్టమో, వారు మీ నుంచి సాధారణంగా ఏ ఆశిస్తారో వాటిని (మీకు అభ్యంతరం లేని మేరకు) పనిగట్టుకుని చేయండి. దానివల్ల తనకి అనుకూలంగా మీరు ప్రవర్తించడానికి ప్రయత్నిస్తున్న విషయం వారికి అర్థమవుతుంది. వారున్నూ మీకు అనుకూలంగా ప్రవర్తించే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.
- పట్టుదలలు, పంతాలు, అహం– ఇవి ఎప్పటికీ దాంపత్యానికి చేటే. మీ యిద్దరి మధ్య ఈగో ఎంత తక్కువ ఉంటే అంత మంచిది.
- అప్పుడపుడు ఇద్దరూ కలిసి కూర్చుని, ఒకరికొకరు ఎంత మేరకు మారుతున్నారో, ఇంకెంత మారవలసి ఉందో చర్చించుకోండి. అయినంత మాత్రాన ప్రతి విషయంలో మారిపోలేకపోవచ్చు. భేదాలు ఎంత తగ్గించుకోగలిగితే అంత మంచిదన్న దిశలో మీరు ప్రయాణిస్తున్నట్టు! మీలో మార్పు వచ్చిందని మీ భాగస్వామి, వారిలో మార్పు వచ్చిందని మీరూ భావిస్తే అది ఆనందాన్నిస్తుంది. మరింత ప్రోత్సాహం ఇస్తుంది.
- ఎప్పుడు మాట్లాడినా నొప్పించని విధంగా మాట్లాడండి. పెడసరంగా, పుల్లవిరుపుగా, తీసిపారేసినట్టు, లెక్కలేనట్టు – ఇలా మాట్లాడకండి.

ఇంకా మీ దైనందిన అనుభవాల్లోంచి యిరువురికీ మంచి చేసే నియమాలు పెట్టుకుని పాటించండి. తప్పక రిలేషన్‌షిప్ మెరుగవుతుంది. భార్యాభర్తలమధ్యనే కాదు, మిత్రులమధ్య కూడా!

ఈ ఎక్సర్‌సైజులు సెక్సు సామర్థ్యం పెంచుతాయి.

ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల సెక్సు సామర్థ్యం కూడా పెరుగుతుంది. అందుకు పనికొచ్చే వ్యాయామాలు చాలా ఉన్నాయి. ఉదా:

కార్డియో ఎక్సర్‌సైజులు: గుండె, ఊపిరితిత్తులకి అధికంగా పనికొచ్చే వ్యాయామాలని కార్డియో ఎక్సర్‌సైజులంటారు. రన్నింగ్, స్కిప్పింగ్, వేగంగా (బ్రిస్క్) నడవడం, సైక్లింగ్...లాంటి వన్నీ యిందులోకి వస్తాయి. వీటివల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. వీటివల్ల పురుషుల్లో స్తంభనశక్తి, స్త్రీలలో కామోద్దీపనము 169% పెరుగుతాయి. (యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్సాస్ పరిశీలన).

ఈత: ఇది చాలా గొప్ప వ్యాయామం. శరీరంలోని బయటి, లోపలి అవయవాలన్నిటికీ పుష్కలంగా పనిచెపుతుంది. కండరాల సాగుదల, పటుత్వం, దారుఢ్యం, ఒత్తిడిని తట్టుకునే శక్తి, ఊపిరి, రక్తప్రసరణలని మెరుగుపరుస్తుంది. 60 సం॥ల వయసులో ఈత కొట్టేవారి సెక్సుసామర్థ్యం 40 సం॥ల వారితో సమానంగా ఉంటుంది.

మండూక వ్యాయామం: ఈ ఫొటోలో మాదిరిగా కప్ప (మండూకం) లా నిలుచోని బరువుల్ని ఎత్తి దించుతూంటే తొడలకూ, తొడలలోపలితట్టు కండరాలకూ, గజ్జలకు, పిరుదులకూ మంచి వ్యాయామం అవుతుంది. ప్రత్యేకించి, ఇవి సెక్సు సామర్థ్యం పెంచుతాయి.



కీగెల్స్: మూత్రం చుక్కలుగా కారడాన్ని అరికట్టి మూత్రంపై అదుపు తేవడం కోసం రూపొందించిన కీగెల్స్ వ్యాయామాలు (PC మజిల్ వ్యాయామాలు= మూత్రకండర వ్యాయామాలు) గాఢమైన భావప్రాప్తి, పోసేటప్పుడు ధారని ఆపి, వదులుతున్న మాదిరిగా ఈ కండరాలని బిగబట్టి వదులుతూండాలి. రోజుకి 40 సార్లు చొ॥న 40 రోజులు చేస్తే గొప్ప లాభం కలుగుతుంది.

ఇద్దరూ కలిసే చేయండి: ఇంకా అనేక వ్యాయామాలున్నాయి. భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి చేయండి. ఒకరికొకరు సహకరించుకోండి. చిన్న స్థాయి పోటీ పెట్టుకోండి. గెలవండి. ఓడిపోండి. ఇద్దరి మధ్య ఆకర్షణ, సాన్నిహిత్యం బాగా పెరుగుతాయి.

కీళ్ళ నొప్పులు కలిగించే సెక్స్ సమస్యల్ని

ఇలా పరిష్కరించుకోండి!

★ శ్రీమతి అ. కి తుంటిలో ఉండే బంతికిన్ని కీలు విరిగిపోయింది. మంచాన పడ్డారు. డాక్టర్లు ఆపరేషన్‌చేసి ఆమె నడవడానికి వీలుగా కీలు అమర్చారు. ఆపరేషనయ్యాక సుమారు రెండున్నర నెలలకి ఆమె కోలుకున్నారు. అయినా రోజులో అనేకసార్లు ఆమెకి ఏదో ఒక సందర్భంలో ఆ కీలు కలుక్కుమని 'అమ్మా!' అని అరిపిస్తూంటుంది. ఆమె వయసు నిండా 45 ఏళ్ళులేవు. భర్తకి 48 ఏళ్ళు. ఇద్దరూ ఈ సంఘటన జరిగే వరకూ సెక్స్‌లైఫ్ ఎంజాయ్ చేస్తూనే వచ్చారు. కీలు విరగడంతో వారి సెక్స్‌లైఫ్ హఠాత్తుగా పట్టాలు తప్పిపోయింది. ఆపరేషనై 6 నెలలు దాటినా ఆ దంపతుల మధ్య సెక్స్ మరల ప్రారంభం కాలేదు. ఆమెకి అతన్ని చూస్తే బాధ, తానేమీ ఉపయోగపడలేకపోతున్నానని! అతనికి ఆమె మీద ఒకసారి జాలి, ఒకసారి అసహనం, తన సెక్స్‌లైఫ్ అర్ధాంతరంగా ఆగిపోయిందన్న ఉక్రోషం!

మానవ శరీరం కీళ్ళమయం. ఆ కీళ్ళే లేకపోతే మనిషికి కదలికే లేదు. నేటి ప్రపంచాన్ని బాధిస్తున్న దీర్ఘ అనారోగ్యాల్లో కీళ్ళ వ్యాధులొకటి.

కీళ్ళవ్యాధుల్లో అనేక రకాలు న్నాయి. ఆస్టియో ఆర్త్రయిటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్త్రయిటిస్, జోగ్రెన్‌సిండ్రోమ్, సిస్టమిక్ ల్యూపస్ ఎరిదిమేటోసిస్, సిస్టమిక్ స్క్లిరాసిస్, ఫైబ్రోమయాల్జియా వంటి కీళ్ళను, కండరాలను వేధించే వ్యాధులవల్ల చాలా సెక్సు సమస్యలే కలుగు తూంటాయి.



అంతేకాక, కీళ్ళ నొప్పులకిచ్చే అల్లోపతి మందులు కూడా సెక్సుసమస్యలు తెస్తాయి. ముఖ్యంగా గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు సెక్సుకోరికలపై నీళ్ళు జల్లడమేకాక శరీరాన్ని వికృతం చేస్తాయి. గుండ్రటి బంతిలాంటి ముఖం, ఎద్దుని పోలిన మూపురం (buffalo hump) సన్నబడి పోయిన కాళ్ళు చేతులు, డిప్రషను, మేనియా, ఉన్మాదం లాంటివి కూడా కలిగించగలవు.

కొన్ని రకాల కీళ్ళవాతానికి ఇమ్యూనో సప్రసెంట్ మందులు వాడటం తప్పనిసరి. వాటివల్ల శరీరంపై పుళ్ళు, రాష్, రక్తలేమి, వెంట్రుకలూడిపోవడం, బహిష్టులు ఆగిపోవడం, వంధ్యత్వం లాంటి పరిణామా లుంటాయి. ఇవి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి.

ఫైబ్రోమయాల్జియా లాంటి వ్యాధుల్లో వాడే యాంటీ డిప్రసెంట్ మందులు కామవాంఛని తగ్గిస్తాయి.

మొత్తంమీద ...

కీళ్ళవ్యాధుల వల్ల సెక్సు సమస్యలు రకాలుగా కలుగుతాయి.

★ **శారీరక సమస్యలు:** కీళ్ళనొప్పి, సలుపు, వాపు, కీళ్ళు బిగిసిపోవడం, నిస్త్రాణ, యోని పొడారిపోవడం వలన కలిగే అశక్తత.

★ **సైడ్ ఎఫెక్టులు** : కీళ్ళ వ్యాధికి చికిత్సగా వాడే మందుల వల్ల కామవాంఛ

తగ్గడం, నిస్త్రాణ, నపుంసకత్వం, వ్యాధులు సోకే అవకాశాలు పెరగడం, బరువు పెరగడం, పొట్ట ఉబ్బరం.

★ మానసిక / భావోద్వేగ సమస్యలు – శరీరం అందవిహీనంగా అయిందన్న బాధ, ఆత్మన్యూనత, డిప్రషను

★ బాంధవ్య సమస్యలు – జీవిత భాగస్వామి ఏవగింపు, నిరసన, సహకార నిరాకరణ, వేధింపు, స్వార్థపరత్వం, భాగస్వామిని సంతోషపెట్టలేనందుకు వేదన. వీటిలో ఎన్నో కొన్నిటిని కీళ్ళ వ్యాధిగ్రస్తులందరూ అనుభవిస్తారు.

చాలామందికి శారీరకంగా సెక్సులో ఆసక్తి తగ్గిపోదు. ఆత్మన్యూనత, భాగస్వామి భావాలు, చూసే విధానం వంటి వాటి వల్లనే ఎక్కువ సెక్సు సమస్యలేర్పడతాయి.

పరిష్కారాలు

– దృక్పథంలో మార్పురావాలి

శరీరం పట్ల చక్కటి స్వీయచిత్రం (Self-image) నిర్మించుకోవాలి. కీళ్ళు పనిచేయడం లేదు కాబట్టి వికలుల మయ్యామనుకోకూడదు. మీరు ఒక వ్యక్తిగా ఎవరు అన్న అంశాన్ని మీ శరీరంలో వచ్చే మార్పులు మార్చెయ్యవు. మీ శరీరంలో కామస్పందనలు చక్కగా పుట్టే శక్తి ఉన్నప్పటికీ మీకు మీ గురించి ఉన్న అభిప్రాయం వల్లనూ, ఎదుటి మనిషి మిమ్మల్ని చూసే విధానాన్ని బట్టీ మీలోని సెక్సుకోరికలు యథాతథంగా ఉంటాయా, తరిగిపోతాయా అనేది ఆధారపడుతుంది. కనుక ముందుగా –

యథాతథంగా స్వీకరించండి

మీరు నియంత్రించలేని విషయాల గురించి ఆందోళన పడుతూ కూర్చోవద్దం



టాడు గ్రీకు తత్వవేత్త ఎపిక్టీటస్.

మీకో మీ భాగస్వామికో కీళ్ళవ్యాధి వల్ల చేష్టలుడిగితే దానివల్ల మీలో బాధ, కోపం, విచారం, నిస్సహాయత, నిరసన, డిప్రషను కలగవచ్చు. కోపం, నిస్సహాయతల కొద్దీ నిందకి పూనుకోవచ్చు. ఈ భావోద్వేగాలు కొత్తలో సహజం. రానురాను, మీలో ఇలాంటి భావోద్వేగాలు తగ్గి వాస్తవాన్ని జీర్ణం చేసుకుంటారు. దీనికి కొంతకాలం పడుతుంది.

మొదట వాస్తవాన్ని అంగీకరించే ప్రయత్నం చేయండి. తరువాత – పరిస్థితిని ఉన్నదానికంటే ఏ విధంగా మెరుగుపరచాలో ఆలోచించి ఆ ప్రయత్నం చేయండి. మనసులోని వ్యతిరేక భావాన్ని తొలగించుకుని, వాస్తవాన్ని అర్థం చేసుకోవడంతో ప్రశాంతత కలుగుతుంది. అది సెక్సు జీవితాన్ని చిగురింపజేస్తుంది. దినచర్య భారంగా మారకుండా ఉండటానికి కూడా ఇది అవసరమే.

వ్యక్తపరచండి

మీరూ, మీ భాగస్వామీ (ఇద్దరిలో ఎవరికి ఆర్థ్రయిటిస్ ఉన్నా) ఒకరికొకరు మానసిక ఆసరా అందించుకోవాలి.

ముఖ్యంగా ఈ సమయంలో మనసు లో రేగే అలజడిని ఎదుటిమనిషితో పంచుకోవడం, ఆసరా పొందడం ద్వారా సమస్యని ఎదుర్కోవడం తేలికవుతుంది.

మీకు కీళ్ళవ్యాధి ఉంటే మీలో 'నేను పనికిరాకుండా పోతున్నాను' అనే భావాలు కలగడం ఎంత సహజమో మీ భాగ స్వామి మనసులో కూడా మీ గురించి అలంటివే అభిప్రాయాలు కలగవచ్చు. మీ శరీరం గురించి, మీ బాధల గురించి జాలి ఎంతగా కలుగుతుందో లైంగికంగా అంత వికర్షణ కలగవచ్చు.

లేదా మీకు కష్టం కలుగుతుందనే భయం ఉండవచ్చు. అలాగే తన (సెక్సు) అవసరం తీరనందువల్ల అంత ఉక్రోషమూ, కోపమూ కలుగుతూంటాయి.

మీకు సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోయినా, సెక్సులో పాల్గొనేందుకు శరీరం సహకరించకపోయినా మనసు విప్పి మీ భావాలను పంచుకోండి.

భాగస్వామి నొచ్చుకోని విధంగా భావాలు వ్యక్తంచేయడం ముఖ్యం. తద్వారా యిద్దరి మధ్యా అనుబంధం చెడిపోకుండా ఉండటంతోపాటు దృఢ పడుతుంది కూడా.

ఎప్పుడైతే పరస్పర ప్రేమానురాగాలు దీర్ఘ అనారోగ్యం వల్ల బలహీనమై పోకుండా కాపాడుకుంటామో అప్పుడు జీవితంలోని అన్ని అంశాలతో పాటు సెక్సుపరమైన సర్దుబాట్లు చేసుకోవడం, శారీరక సమస్యని అధిగమించి పరస్పరం సుఖపెట్టుకునే పద్ధతుల్ని అన్వేషించి, పాటించడం సాధ్యమవుతాయి.

మనసు విప్పి మాట్లాడుకుంటేనే

మీకేది కష్టమో, ఏది కష్టం కాదో, ఏది భరించగలరో, ఏది భరించలేరో చెప్పగలుగుతారు... వినగలుగుతారు... సహకరిస్తూ పాటించగల్గుతారు.

అనారోగ్యం కారణంగా ఇద్దరి మధ్యా అవగాహన కొరవడితే 'నాఖర్మకొద్దీ దొరికావు. ఇలాగవుతుందని ఊహిస్తే..." అంటూ నిరసించే పరిస్థితులే ఎక్కువగా ఉంటాయి.

మీ గురించి కాస్తంత శ్రద్ధ

కొంతమందిని చూస్తే వయసు మీరినా, శారీరక వైకల్యం ఉన్నా, చాలా గౌరవం పుట్టించేలా కనబడతారు. అందుకు వారి వైఖరి, వర్చస్సు, ఆత్మవిశ్వాసం ఒక కారణమైతే తమలోని శారీరక లోపాలు కొట్టొచ్చినట్టు కనబడకుండా దుస్తులు వేసుకోవడంలో అలంకరించుకోవడంలో శ్రద్ధ చూపించడం ఓ కారణం. మంచి డ్రెస్సు, తీరుగా చేసుకున్న ముస్తాబు - మనిషి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. ఆ పని మీరు కూడా చేయడం అవసరం.

ఇంత అనారోగ్యంతో ఉంటే సెక్సేమిటి, నవ్వుతారు ...

"అంత ఒంట్లో బాగు లేనప్పుడు సెక్సు గురించి ఆరాటమేంటి, నవ్వుతారు" అనే అభిప్రాయం చాలా ఉంది లోకంలో. ఇది అన్యాయం. ప్రతి ఒక్కరికీ సెక్సు కోరికలకి హక్కుంది. వాటిని ఆమోదయోగ్యమైన పద్ధతిలో తీర్చుకునే హక్కుంది. కీళ్ళనొప్పో, గుండెజబ్బో వస్తే ఇక సెక్సు ఫుల్‌స్టాప్ అనుకోవటం పొరపాటు.

మన దేశంలో పెరాలసిస్ (పక్షవాతం) వచ్చిన వ్యక్తి సెక్సులో పాల్గొనాలని కోరితే అదొక విడ్డూరంగా చాలా మందికి తోస్తుంది. కాని పశ్చిమ దేశాల్లో అటువంటి నిశ్చేష్టమైన స్థితిలో కూడా కావాలనుకుంటే దంపతులు పరస్పరం మద్దతు నిచ్చుకొంటూ, తృప్తికరమైన లైంగిక జీవితం గడపగలుగుతున్నారు. వారికి గల పాజిటివ్ దృక్పథమే కారణం.

సంతృప్తికరమైన సెక్సువల్ల దీర్ఘ అనారోగ్య పీడితులు తమకి కలిగిన విపత్తుని అధిగమించి హాయిగా జీవించ గలుగుతారు. వైకల్యం వారిని తక్కువగా బాధిస్తుంది. వారి ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

సెక్సు విషయంలో సూచనలు

★ కీళ్ళ వ్యాధులున్న వాళ్ళు ముందుగా ప్లాన్ చేసుకుని సెక్సు పాల్గొనడం మంచిది.

★ కీళ్ళ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎదురయ్యే సమస్యలు (నొప్పి, వాపు, బాధ, కీళ్ళు బిగిసిపోవడం లాంటివి) నిరంతరం ఉంటాయి కనుక ప్లానింగ్ అవసరం.

★ రోజు మొత్తంలో మీకు ఏ సమయంలో కీళ్ళనొప్పులు తక్కువ బాధిస్తాయో అటువంటి సమయాన్ని సెక్సుకి ఎంచుకోండి.

★ మందులు వేసుకున్న ఎంతసేపటికి కీళ్ళు రిలీఫ్ ఇస్తాయో చూసుకుని సెక్సుకి అంతసేపు ముందుగా ఆ మాత్రలు వేసుకోండి.

★ రోజువారీ పనుల్ని ఒకేసారి చేపట్టి అలిసిపోకండి. రోజంతా కొన్నికొన్ని చొ॥న పనులు చేసుకుంటూ ఉంటే అలసట తక్కువగా ఉంటుంది.

★ ఫిజియోథెరపిస్టు చెప్పిన కదలిక వ్యాయామాలు రెగ్యులర్‌గా చేస్తూ కీళ్ళ కదలికను మెరుగు పరచుకోండి.

★ సెక్సుకి ముందు ప్రణయకళకి అవకాశం ఉంటే సరేసరి, యోనిలో జారుడు ద్రవాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. లేకపోతే కృత్రిమ జారుడు ద్రవ్యాలు, వైబ్రేటర్లు, వంటి వాటి వాడకం ద్వారా యోని మార్గాన్ని అంగప్రవే

శానికి అనుకూలపరచుకోండి.

★ సెక్సుకి ముందు వేడి నీళ్ళ స్నానం మంచిది. లేదా ఒక అరగంట ముందు కీళ్ళను వేడినీళ్ళలో ముంచిన గుడ్డతో అద్దండి. కీళ్ళు సడలుతాయి. స్త్రీలకి కీళ్ళవ్యాధి అధికంగా ఉన్నప్పుడు శరీరంనుంచి వచ్చే అధిక దుర్వాసనకి కూడా స్నానం మంచి మందు.

రతి విధానాలు, భంగిమలు

కీళ్ళనొప్పులున్న వ్యక్తితో అన్నిరకాల రతి భంగిమలూ పనికిరావు. సర్వ సామాన్యంగా అందరూ అనుసరించే గ్రామ్యబంధం (పురుషుడు స్త్రీ పైనుండి రతిజరిపే విధానం) కీళ్ళనొప్పులు కలవారికి పెద్ద అనుకూలం కాదు.

కీళ్ళనొప్పి ఆటంకం కలిగించకుండా, ఆ నొప్పి ఎక్కువవకుండా, మధ్యలో రసభంగం చేయకుండా ఉండే రతి విధానాలు ఎంచుకోవాలి.

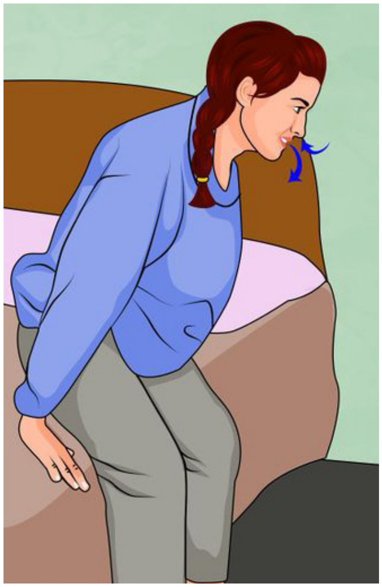
★ రతిలో చురుకైన పాత్రని వ్యాధి లేనివారు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

★ మీరు అనుసరించేది ఏ భంగిమ అయినా, మధ్యలో మీకు నొప్పి కలిగితే చటుక్కున మీరు బయటపడే విధానాన్ని పాటించాలి. భాగస్వామి విడిచిపెడితే కాని మీరు తప్పుకోలేని పద్ధతులు ఉత్తమం కావు.

★ నిద్రపోయేటప్పుడు కీళ్ళనొప్పులు మిమ్మల్ని బాధించకుండా మీరు ఏ భంగిమల్లో పడుకుంటారో ఇంచు మించు ఆ భంగిమలే రతికి తగినవి..

ఉదాహరణకి :

1. స్త్రీకి తుంటికీలు (hip joint) సమస్య ఉన్నపుడు భార్య వెనుక భర్త పక్కవాటుగా పడుకొని, వెనుకనుంచి ప్రవేశం చేసే విధానం అనువుగా



ఉంటుంది. తుంటి నొప్పి పెట్టకుండా ఎంతవరకూ ఆమె కాలును ముడుచు కోవచ్చునో ఆమెయే నిర్ణయించు కుంటుంది.

2. పురుషుడికి వెన్ను నొప్పి ఉన్న ప్పుడు యిరువురూ పక్కవాటుగా, ఒకరికొకరు ఎదురుగా పడుకుని, ఆమెపై అతను కాలు వేసుకుని ఉండే పద్ధతిలో రతి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

3. స్త్రీకి కాంట్రాక్చర్స్ అధికంగా ఉన్నపుడు ఆమె వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. అతనామెకి 90^{0} కోణంలో (ఇద్దరూ కలిసి "T" ఆకారంలో కనిపిస్తారు) పక్కవాటుగా పడుకుంటాడు. ఆమె అతని తుంటిమీద నుంచి అవతలకి తన కాళ్ళు వేసుకుని తన అరిపాదాలను మంచంపై మోపుకుం టుంది. ఈ పద్ధతిలో ఆమె రతిని ఆనందించ గలుగుతుంది.

4. ఇరువురూ నిలుచుని ఉంటారు. ఆమె కొద్దిగా వంగి ఏ టేబుల్ మీదనో కుర్చీ రెస్ట్‌మీదనో చేతులు ఆనించుకుని ఉంటుంది. ఆమె వెనుకనుంచి అతను ప్రవేశిస్తాడు.

5. ఆమె మోకాళ్ళమీద ఆనుకుని పొట్టని, చేతుల్ని పొట్టి బల్లమీద, లేదా దివాను మీద ఆనుకుని బోర్లా పడుకుం టుంది. అతను ఆమె వెనుక నుంచి అంగప్రవేశం సాధిస్తాడు. (మోకాళ్ళు నొప్పిపెట్టకుండా వాటికింద మెత్తని పల్చని పరుపు, దిండు, మడతపెట్టిన దుప్పటి వంటివి ఉంచుకోవాలి).

6. అతను వెల్లకిలా పడుకుంటాడు. తలకింద దిండు ఉంటుంది. ఆమె అతనిపై కూర్చుని (మోకాళ్ళపైనా చేతులపైనా ఆనుకుని) ఉపరతి నిర్వహిస్తుంది. పురుషు డికి మోకాళ్ళు తుంటికీళ్ళు లొంగనప్పుడు ఇది మంచిపద్ధతి.

రతిలేకపోతేనో?

వ్యక్తిగత యిష్టాయిష్టాలను బట్టీ, పరిస్థితుల్ని బట్టీ, పై పద్ధతుల్ని కొందరు పాటించకపోవచ్చు. లేదా వారికవి సుఖంగా ఉండకపోవచ్చు.

అలాంటప్పుడు ఏం చెయ్యాలి?

సెక్సంటే రతి ఒక్కటే కాదు. సెక్సులో రతి ఒక భాగం మాత్రమే. రత్యేతర సంతృప్తి విధానాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వీటన్నిటినీ పాటించవచ్చు (వివరాలకు ప్రణయకళ, వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు చదవండి).

స్థూలంగా చెప్పాలంటే -

★ మీకు ఏ ప్రణయకళ పద్ధతులు బాగా ప్రేరేపకంగా ఉంటాయో అనుభవం మీద మీరు గుర్తించే ఉంటారు. వాటిని పాటిస్తూ మరికొన్ని కొత్త పద్ధతులు చేర్చుకోండి. ఇంతవరకూ ప్రయత్నించని విధానాలు ప్రయత్నించండి.

★ ఇరువురూ ఒకరి శరీరాన్ని ఒకరు ప్రణయ చేష్టలతో పూజించండి.

★ ఒకరి జననాంగాలను ఒకరు ప్రేరేపించుకోండి. భావప్రాప్తి కలిగే దాకా పైపైన ప్రేరేపించండి. అందుకోసం మీ దగ్గర ఎన్నో సాధనాలున్నాయి. అంగం, చేతివేళ్ళు, పెదవులూ.

ఇద్దరికీ యిష్టమైన ఏ పద్ధతీ చెడ్డది కాదు. అవన్నీ ప్రకృతి సహజ విధానాలే. కేవలం యోనిలో అంగప్రవేశం చేసి రతి జరిపితేనే నిజమైన సెక్సూ, మిగతాదంతా దానికి ఉపోద్ఘాతమూ అని పొరబడవద్దు. వైబ్రేటర్లు, కృత్రిమ పురుషాంగాలూ వాడుకోవడం కూడా తప్పుకాదు.

అసంతృప్తితో ఘూర్ణిల్లడం లేదా భార్య అనారోగ్యంతో ఉందని భర్త ... భర్త అనారోగ్యంగా ఉన్నాడని భార్య... పక్కదారిపట్టడం... ఇవి ప్రమాదకరం, వినాశకరం!!

ముఖ్యంగా అసంతృప్తితో అల్లాడటం వల్ల మానసిక వత్తిడి, టెన్షను, చిరాకు, కోపం వంటివి పెరిగి దాంపత్య సంబంధాలు చెడగొడతాయి.

★ పరస్పర హస్త ప్రయోగాన్ని ఒక వెరైటీగా, ఫన్‌గా భావించి పాల్గొనండి. ఆపాటి దానికి కూడా చేతులు (కీళ్ళబాధల వల్ల) సహకరించకపోతే వైబ్రేటర్‌ని ఉపయోగించుకోండి.

మెడకి, ముఖానికి మసాజ్ చేయడానికి ఉపయోగించే చిన్న మసాజర్లను యిందుకు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

★ ఒకోసారి మీకు ఆసక్తి ఉన్నా. మీ భాగస్వామికి ఉండదు. అలాంటప్పుడు స్వయంతృప్తే బెస్ట్. అలాగే మీ భాగస్వామికి సెక్సు కోరికలు కలిగి, మీకు ఇంట్రస్ట్ లేకపోతే ఆమెని స్వయంతృప్తికి ప్రోత్సహించి, మీరున్నూ హెల్ప్ చేయవచ్చు. ఎందుకంటే స్వయంతృప్తి క్షేమకరమూ, ఆరోగ్యకరమే. ★



~~He~~, ~~She~~, Ze

మగవాళ్ళని He అనీ, ఆడవాళ్ళనీ She అనీ అంటాం. మరి ఈ రెండు వర్గాలకూ చెందని తృతీయ ప్రకృతిని (Third gender ని) ఏమంటారు? ఇంతవరకూ ఏమన్నా గాని, ఇకనుంచి హి, షి లాంటి పదాలు వాడవద్దని, మొత్తం అందరికీ వర్తించేలా 'జీ' (Ze) అని సంబోధించాలనీ ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ విద్యార్థి సంఘం పిలుపునిచ్చింది. అక్కడ తృతీయ ప్రకృతి వ్యక్తుల్ని తప్పుగా పిలవడం నేరం. ఇక ఆ సమస్య లేకుండా ఆడ, మగ, తృ.ప్ర...అందర్నీ 'జి' అని పిలిస్తే సమన్యాయమవుతుంది. మరో ప్రతిష్ఠాత్మక కేంబ్రిడ్జి యూనివర్సిటీ కూడా యిదే బాట పట్టనుంది. లింగవివక్షలేని తటస్థ సంబోధన వాడటం చక్కటి సాంప్రదాయమనీ దాన్ని అందరూ పాటించాలని అక్కడి విద్యార్థులు భావిస్తున్నారు. ట్రాన్స్‌జెండర్లు ఒకరినొకరు 'జి' అని సంబోధించుకుంటారు.

నిజానికి ఈ పదం వాడడానికి 1970 లలోనే ప్రయత్నం జరిగింది. అంతకు ముందు కూడా అనేక తటస్థ పదాలు ప్రయత్నించారు. 1789 లోనే విలియం మార్షల్ 'ou' అనే మాటని స్త్రీ పురుష తృతీయ ప్రకృతులకు సమంగా వర్తించేలా వాడడం జరిగింది. ఇంకాముందు 14వ శతాబ్దిలోనే ఇంగ్లీషు రచయిత జాన్ ఆఫ్ ట్రెవిసా 'a' అనే పదాన్ని (అక్షరాన్ని) I, he, she, it, they లకి ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రయోగించాడు.

తెలుగులో ఇలా ప్రత్యేకించి వాడటం జరగకపోయినా బహువచనంలో 'వారు' 'గారు' అనడం ద్వారా జెండర్ న్యూట్రాలిటీ (లింగ తటస్థత) పాటించడానికి వీలైంది.

పాత్రికేయులు, వైద్యరంగంవారు వాడవలసిన భాష, వ్యక్తీకరణలకు సంబంధించిన నియమావళి– 'తృతీయప్రకృతులు తమని ఎలా సంబోధించాలని ఆశిస్తారో, వారిని అలానే సంబోధించండి" అని సూచిస్తుంది. ఒక తృతీయప్రకృతి వ్యక్తి తనను 'అతడు' గా భావించుకుంటే 'హి' అనీ, 'ఆమె' గా భావించుకుంటే 'షి' అనీ పిలవడం సరైనదని ఈ నియమావళి చెబుతుంది.

ఈ గొడవంతా ఎందుకు 'Ze' అనమని Oxford University విద్యార్థులు తీర్మానించుకున్నారు. His, her అనాల్సినచోట Zir అనవచ్చని సూచించారు.


Oxford University



పడకగదిలో 'కనబడని హింస'...!

బయట వాళ్ళనెవరివైనా లైంగికంగా బలవంతం చేయబోతే అది బలత్కారం. వెంటపడి ఏడిపిస్తూ, బెదిరిస్తూ, లొంగదీసుకోవడానికి మానసికంగా ఒత్తిడి చేస్తూంటే... అది వేధింపు. చట్టం వీటిని నేరాలుగా గుర్తిస్తోంది.

ఇదే పనిని స్వంతింట్లో స్వయానా భర్తే భార్యపై చేస్తుండే సందర్భాలు అనేకం. ఇపుడు దాన్ని చట్టం చూస్తూ ఊరుకోవటం లేదు. గృహహింస చట్టంకింద శిక్షకి అవకాశముంది. అయినా, కొట్టడం, తన్నడం, మాటలు, చేతలతో హింసించడం లాంటి వాటన్నిటికీ రోడ్డెక్కలేక మౌనంగా రోదిస్తూ వేదనపడుతూ, కుమిలిపోతున్న మహిళలు వేలాదిగా ఉన్నారు మనదేశంలో.

✦ శ్రీమతి మం. భర్త తాగుబోతు. తిరుగుబోతు. తక్కువ కట్నంతో వచ్చాడు. స్ఫురద్రూపి. స్థిరమైన ఉద్యోగం. దూరపు బంధువుల రెకమెండేషను. ఎక్కువ ఆలోచన లేకుండా పెళ్ళయిపోయింది. ఆర్నెల్లయినా గడవకుండానే అతని అసలు స్వరూపం బయటపడింది.

రోజూ తాగి వచ్చి వంట బాలేదని, తనని సరిగ్గా చూడటం లేదనీ... ఏదో పనికిమాలిన వంకతో కొట్టేవాడు. తిట్టేవాడు. బ్లూఫిలిమ్స్ తీసుకొచ్చి బలవంతంగా చూపించి అందులో వన్నీ చేయమనేవాడు. ఆమెకి అసహ్యం, కోపం, దుఃఖం వచ్చేవి. సెక్సు వద్దంటేచాలు అదుగో నువ్వెవడితోనో పడుకున్నావు అని తిట్టేవాడు. పిల్లలముందు అవమానించేవాడు. కొన్నేళ్లు అనుభవించి, విసిగి వేసారిపోయి ఇంట్లోంచి బయటపడి పోలీస్ ఫిర్యాదు చేసిందామె.

✦ వ. గారి అనుభవం అందుకేమీ తీసిపోలేదు. ఆమెభర్త బయట అందరికీ చాలా మంచివాడు. నీతి వాక్యాలు చక్కగా వల్లెవేస్తాడు. అందరికీ తల్లో నాలుకలా మసులుతాడు. కాని పడకగదిలో రూపం వేరు. పరమ శాడిస్టు. సిగరెట్లతో ఒంటిమీద వాతలు పెట్టేవాడు. రొమ్ములు, పిరుదుల్ని దారుణంగా నలిపేసేవాడు. సెక్సులో పాల్గొంటే ఎక్కడ, ఏమిటి చూడకుండా చర్మం చిరిగి పోయేలా గుచ్చేసేవాడు. తనకి ఎన్నిసార్లు రక్తస్రావమైందో, ఎన్నిరోజులు పచ్చిపుండు సలుపుతుంటే బాధపడేదో ఆమెకే తెలుసు. చివరికొకరోజు అతను ఇంట్లో లేని సమయం చూసి అత్తమామలు అడ్డొస్తే ఒక తాపుతన్ని పారిపోయి పుట్టింటికి చేరుకుంది.

✦ శ్రీమతి జి. భర్త శారీరక హింస పెట్టడు. చాలా "మంచి"వాడు. మాటల్తో క్రూరంగా గాయపరుస్తాడంతే! శ్రీమతి జి. అతి నిజాయితీకి పోయి ఇంటర్‌లో తనొకతన్ని ప్రేమించినట్టు చెప్పింది. వాడితో నీ సంబంధం ఎంతవరకూ వచ్చింది ఎ ం త ˘ వ ం ˘ ర ˘ గా ఉందో చెప్పు. వాడు నాకంటే బాగుంటాడా? 'ఇలా' ముద్దు పెట్టుకున్నాడా? అలా చేస్తాడా? నీకు వాడిదగ్గర మజాగా ఉందా, నా దగ్గరా? ... ఇలా అంతులేని ప్రశ్నలతో ఆమెని మానసికంగా హింసించేవాడు... పుట్టింటి సపోర్టు లేక ఆ అమ్మాయి పాపం ఆత్మహత్య ప్రయత్నం చేసి చచ్చి బతికింది.

ఇలాంటివే ఎన్నో ఇళ్ళల్లో పైకి పొక్కకుండా, లోపలే ఇంకిపోయే

కన్నీటిగాథలు.

బయటికెందుకు రావు?

మన వ్యవస్థ ఇన్నాళ్ళూ ఇలా ఏడిచింది! ఆడపిల్లకి చదువు చెప్పించరు! మంచి మార్కులు తెచ్చుకున్నా, చదువు కుందామని ఉబలాటం ఉన్నా, చదివించ గల స్తోమత ఉన్నా... ఆ కాలేజీ దూరం, ఈ ఊరు మంచిది కాదు. ఆడపిల్లకి పెళ్ళికి ముందు ఫ్రీడం ఇవ్వకూడదు... లాంటి నిష్ప్రయోజక ఛాందసాలతో ఆమెని ఎదగనివ్వరు.

ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మ స్థైర్యం, తన కాళ్ళపై తాను నిలబడగల అర్హతలు, శక్తీ- పెంపొందనివ్వరు.

ఓ అయ్య చేతిలో పెట్టేస్తే వాడే చూసుకుంటాడన్న ముష్టి ధీమా!

ఇలాంటివే ఆడపిల్లకి తొలి శత్రు వులు. శారీరకంగా బలవంతుడైన పురుషుడికి ఆమె బలిపశువు కావడానికి కారణాలు.



స్త్రీ అంటే యిలాగా, పురుషుడంటే యిలాగా ఉండాలని... లేనిపోని నియమాలు విధించి, ఆమె స్వతంత్రాన్ని హరించి, వివాహానికి మితిమీరిన పవిత్రతని ఆపాదించి, కుటుంబము, వంశము, మర్యాద విలువలూ అంటూ వాళ్ళు పాటించనివన్నీ ఈమెమీద రుద్ది, నోరు, వాయి లేకుండా అణిచి ఉంచ బట్టి, ఆర్థికంగా పరాధీనను చేయబట్టి కుటుంబహింస అప్రతిహతంగా కొనసాగుతోంది.

కుటుంబం పట్ల విశ్వాసం, హాని కలుగుతుందన్న భయం, ఒంటరిగా బ్రతకలేనేమో, పోరాడలేనేమోనన్న అధైర్యం, పిల్లలుంటే వాళ్ళ భవిష్యత్తు గురించి బెంగ, పెద్దవాళ్ళు నూరిపోసిన నీతి సూత్రాల ఛాయలు... వంటివి ఆ పరాధీనతకి దోహదం చేస్తాయి.

హింసని, వ్యధని, వేధింపులని పడకగదిలోంచి బయటకి పొక్కకుండా చేసి, మగవాడికి మరింత ధైర్యాన్ని, హక్కునీ ఇస్తాయి. ఏ క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్‌తో, ఆత్మీయులతో పంచుకోవడానికి కూడా ఎంతో టైం పడుతుంది - ఆత్మాభిమానం వల్ల, అవమానం వల్లా.

దాంతో స్త్రీ లైంగికత్వం అంతా పురుషుడి హక్కుగా మారిపోతోంది. స్త్రీని పురుషుడికి లైంగికదాసిగా, బానిసగా మారుస్తోంది.

ఇంత జరుగుతున్నా ఇంకా సాంప్ర దాయాలూ చట్టబండలూ అంటూ ఆడపిల్ల జీవితాలను నాశనం కానిస్తూనే ఉండడం క్షమించరానిది.

''ఈ రహస్యహింసని వ్యక్తులు విడివిడిగా ఎదుర్కోలేక పోతున్నారు గనుక వ్యవస్థాగతంగా ఎదుర్కోవలసిన టైం వచ్చింది. అందుకు ముందుగా మహిళలు అధైర్యం వీడి, ధైర్యం కూడదీసుకోవాలి. నిశ్శబ్దంగా హింసను భరిస్తూ, హానికి సిద్ధమవుతూ ఉండిపో కూడదు. మౌనాన్ని ఛేదించాలి.

''మహిళలు అన్ని రంగాల్లో అభ్యుదయ మార్గంలో ప్రయాణిస్తు న్నారు. ఎన్నో రంగాల్లో పురుషుడికి దీటుగా, కొన్ని చోట్ల అతనికంటే మెరుగ్గా రాణిస్తున్నారు. ఈ రంగంలో కూడా మేలుకోవడం అవసరం.

“అంతేకాదు. న్యాయవ్యవస్థ, నేర నిరోధక వ్యవస్థ, ఆరోగ్యరంగం, మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు, కౌన్సిలింగ్ కేంద్రాలు, మహిళలకి ఆశ్రయమిచ్చే కేంద్రాలు- అందరూ, అన్నీ కూడా మహిళపట్ల జరుగుతున్న కుటుంబ హింసకి సరైన విధంగా ప్రతిస్పందించే విధానం / వ్యవస్థ రూపొందించుకోవాలి. మహిళలు పురుషుల కామదాహానికి, అధికారానికి బలి కాకుండా తమని తాము కాపాడుకోవాలి.

“తమ భర్తలే తమని బలాత్కారి స్తున్నా, హింసిస్తున్నా... అది బయటకి చెప్పుకోలేని సిగ్గరితనాన్ని విడిచిపెట్టి ఛాలెంజ్‌చెయ్యాలి. సంఘటిత మవ్వాలి!” అంటారు నిషి మితా.

కాపురంలో లైంగిక హింస విస్తృతి, స్వభావం అర్థం చేసుకుని, ప్రజలకి వెల్లడి చేసి, సాంఘిక చైతన్యం తీసుకు రావడంలో మాకు సహాయపడండి' అంటూ ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ఇందు నిమిత్తం ప్రతిష్ఠాత్మక టాటా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్ (TISS) సంస్థ, లాయర్స్ కలెక్టివ్ అనే సంస్థ - రెండూ కలసి కృషిచేస్తున్నాయి.



ఈడొచ్చినా రజస్వల కాకుంటే...?

ఈ సమస్య అనేక కుటుంబాల్లో తలెత్తుతూంటుంది. అయితే మీన మేషాలు లెక్కపెట్టి డాక్టరు సలహా తీసుకునే లోపే చాలా కుటుంబాల్లో ఆడపిల్లలు రజస్వలై, సమస్య దానంత అదే తీరిపోతూంటుంది. ఆ కుటుంబాల్లో ఆడపిల్ల రజస్వల కావడం లేటైనదని అర్థం. కాని ఎప్పటికీ రజస్వల కాని ఆడపిల్లలూ కొందరుంటారు. అలా జరగడానికి కారణాలేమిటి? పరిష్కారాలేమిటి?

ఎన్నాళ్ళు ఆగిచూడాలి?

ఆడపిల్ల ఎన్నేళ్ళవరకూ రజస్వల కాకపోతే దాన్ని సమస్యగా భావించాలి?

16 ఏళ్ళు. 16 ఏళ్ళు నిండినా రజస్వల కాకపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించాల్సిన అవసరం ఉంది. అంతేకాని "మా యింట్లో లేటుగా రజస్వలవడం ఆనవాయితీ. నేనూ అంతే, మా చెల్లాయీ అంతే! మా పోలికే మా అమ్మాయిదీను!' అనే వాళ్ళున్నారు. అది నిజమే కావచ్చు. కాని, అలా అని సరిపెట్టుకోకుండా డాక్టరుకి చూపించాలి. అందరికీ ఒకే కారణం వల్ల రజస్వల లేటవదు. కొన్ని కారణాలకు పరిష్కారం వెంటనే చూడాల్సి ఉంటుంది.

వీరీవీరీ గుమ్మడిపండు... వీరిపేరేమి?

బహిష్టులు అవకపోవడాన్ని **ఎమెనోరియా** (amenorrhea) అంటారు. 16 సం॥లు నిండినా రజస్వల కాకపోతే దాన్ని **ప్రైమరీ ఎమెనోరియా** అంటారు. కొంతకాలంపాటు బహిష్టులయి, ఏదో కారణాన అవి మధ్యలో ఆగిపోతే ఆ స్థితిని **సెకండరీ ఎమెనోరియా** అంటారు.

ఒక వయసొచ్చేక బహిష్టులు ముగిసిపోతాయి. దాన్ని **మెనోపాజ్** (menopause) అంటారు. ఆడపిల్ల తొలిసారి బహిష్టవడాన్ని **మెనార్కి** (menarche) అంటారు.

మనం ప్రస్తుతం ప్రైమరీ ఎమినోరియా (రజస్వల కాకపోవడం)కి గల కారణాలు, అందుకు గల చికిత్స మార్గాలూ చూద్దాం.

వెయ్యిమంది ఆడపిల్లల్లో ఒకరికి ప్రైమరీ ఎమెనోరియా ఉంటుంది.

ఇందుకు కారణాలు :

- క్రోమోజోము దోషాలు
- మెదడులోని హైపోథాలమస్ దోషం
- మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి సమస్యలు
- ప్రత్యుత్పత్తి అవయవదోషాలు
- బీజవాహిక (యోని మార్గం)లో నిర్మాణదోషాలు.
- ఇతర కారణాలు.

క్రోమోజోమ్ దోషాలు

స్త్రీ శరీరంలో ఉండాల్సిన రెండు X క్రోమోజోములకి బదులుగా కొందరు ఒకే X క్రోమోజోమ్‌తో పుడతారు. దాని ఫలితంగా పుట్టే ఆడపిల్ల సంపూర్ణ స్త్రీత్వాన్ని కలిగి ఉండదు. గర్భాశయం, అండకోశాలు ఎదగవు. 'టర్నర్స్ సిండ్రోమ్'గా వ్యవహరించే ఈ పరిస్థితిలో రజస్వల కాకపోవడం కూడా ఒక ముఖ్య లక్షణం.

హైపోథాలమస్ దోషం

మెదడు అడుగుభాగంలో ఉండే ఒక ముఖ్య నియంత్రణ కేంద్రం (కంట్రోల్ రూం) ఇది. ఇది ఏ రకంగానైనా డిస్టర్బ్ అయితే దీనినుంచి ఉత్పత్తి అవ్వాల్సిన GnRH హార్మోను రాశిలో తేడా వచ్చి బహిష్టులు ఆగిపోతాయి.

దాంతోపాటు తిండి తగ్గించెయ్యడం, అతిగా తినడం, చిక్కి పోవడం, బరువు ఎక్కువగా పెరగడం, అతినిద్ర, పాలు ఉత్పత్తి కావడం... లాంటి ఇబ్బందులు కూడా వచ్చి చేరవచ్చు. హైపోథాలమస్ పనితీరుని దెబ్బతీసే పరిస్థితులు చాలా ఉన్నాయి:

- ఎన్‌కెఫలైటిస్, మెనింజైటిస్, కంతులు మొ॥ మెదడు వ్యాధులు, కపాలానికి దెబ్బలు తగలడం లాంటివల్ల ఇలా జరగొచ్చు.

- ఉన్మాదం, తీవ్రవిచారం (డిప్రెషన్) వంటి మానసిక జబ్బులు, కరెంట్ షాక్‌తో చికిత్స జరగడం వంటివి కొన్ని కారణాలు.

- కొందరు అతిగా డయటింగ్ చేసి ఎముకలగూళ్ళలా, నడుస్తున్న శవాల్లా తయారవుతారు. Anorexia nervosa (ఎనోరెక్షియా నెర్వోజా) అనే ఈ పరిస్థితి హైపోథాలమస్‌పై పనిచేసి, రజస్వల అవడానికి అడ్డుపడుతుంది.

పిట్యూటరీ దోషాలు

పిట్యూటరీ గ్రంథి మెదడులో ఉండే హార్మోను గ్రంథి. మిగతా హార్మోన్ గ్రంథులన్నిటికీ ఇది బాస్ లాంటిది. దీనికీ, దీని బాస్ హైపోథాలమస్‌కీ మధ్య సంబంధాలు చెడితే ఆడపిల్ల రజస్వ లవదు.

- కొందరికి దీన్లో చిన్నచిన్న ట్యూమర్లు వుడతాయి. వీటి ఫలితంగా రొమ్ముల్లోంచి పాలు పుట్టుకొస్తాయి. రజస్వల అవటం జరగదు.

జననావయలోపాలు

- కొందరికి పుట్టుకతోనే అండకోశాలుండవు. గర్భసంచి ఎదగదు.
- కొందరికి ఏదో అవసరమొచ్చి పొత్తికడుపు ప్రాంతానికి రేడియేషన్ చికిత్స చేయాల్సివస్తుంది.
- కొందరిలో ఇందాక చెప్పినట్టు రెండు X క్రోమోజోములకి బదులు ఒక్కటే కాని, 3 కాని ఉండటం జరుగు తుంది. లేదా క్రోమోజోముల సంఖ్య సరిగానే ఉండి, వాటిల్లో చిన్న ముక్కలు మిస్సవడం జరగచ్చు. ఈ రకం క్రోమోజోము దోషాలవల్ల ఆడపిల్లలో జననావయవాలు పెరగవు. ఫలితంగా ఆమె రజస్వ లవదు.

యోనిదోషాలు

కొందరాడపిల్లలకి ఏ హార్మోను దోషాలు, ప్రత్యుత్పత్తి అవయవలోపాలు ఉండవు. ఎటొచ్చీ కన్నెపొరకు చిన్న రంధ్రం కూడా లేకపోవడంతో ఆమె రజస్వలై, బహిష్టులవుతున్నప్పటికీ స్రావం బయటకు రాకుండా లోపలే ఉండి పోతుంది. కనుక ఆమె రజస్వల అవలేదనుకుంటారు.

నెలనెలా ఇలా గర్భసంచిలోనూ, బీజవాహిక లోపలా పేరుకు పోయే రక్తపు రాశివల్ల ఏదో ఒకనాడు తీవ్రమైన కడుపునొప్పి రావడం, డాక్టరు పరీక్షలో అసలు సంగతి బయట పడటం జరుగుతాయి. ఆమె చిటికెలో పరిస్థితిని చక్కదిద్దుతారు. దీన్ని 'క్రిప్టోమెనోరియా' అంటారు.

ఇదిగో ఇలాంటి పరిస్థితుల్ని తెలుసుకోలేక, 'మా యింట్లో లేటుగా రజస్వలవటం అలవాటే లెండి!' అని సరిపెట్టుకున్నారో, అనవసరంగా ఆ పిల్లని కష్టపెట్టిన వాళ్ళవుతారు. మీ పిల్ల సకాలంలో రజస్వల కాలేదని మీ కనిపిస్తే డాక్టర్ని సంప్రదించడానికి ఆ మాత్రం కారణం చాలు!

ఇతర కారణాలు

ఇక ఇతర కారణాల్లోకి వస్తే -

- థైరాయిడ్ లోపం
- యవ్వనంలోనే ప్రారంభమయ్యే షుగర్‌వ్యాధి
- ఎడ్రినోజెనైటల్ సిండ్రోమ్, కుషింగ్ సిండ్రోమ్
- టి.బి. వంటి దీర్ఘవ్యాధులు

మొ॥వి ఎమెనోరియా కలిగిస్తాయి.

కనుక ఒకమ్మాయి రజస్వల కాకపోతే కారణం ఏమిటో అన్వేషించి చికిత్స చేయగలిగేది డాక్టరే! కనుక స్వంతంగా ఏదేదో అనేసుకోకుండా పాప భవితవ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని డాక్టర్‌కి చూపించాలి.

డాక్టరు శారీరకపరీక్ష, రక్తపరీక్షలు, హార్మోను పరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, CT Scan, MRI, క్రోమోజోమ్ పరీక్షలు, లాప్రోస్కోపీ వంటి పరీక్షల్లో ఏవి అవసరమో వాటిని చేస్తారు.

అలాగే కొన్ని రకాల హార్మోను బిళ్ళలు ఇచ్చి బహిష్టు వచ్చేదీ లేనిదీ చూస్తారు. అది కూడా ఒకరకం పరీక్షే. ఏ హార్మోను బిళ్ళలిస్తే బహిష్టు వచ్చిందో దాన్ని బట్టి దోషం స్వభావం తెలుస్తుంది.



చికిత్స

క్రోమోజోము దోషాలుంటే చికిత్స ఫలించదు.

గర్భాశయం, అండకోశాలు లేని వారికి వాటిని కృత్రిమంగా అమర్చ టమూ సాధ్యం కాదు.

వారికి చికిత్స ద్వారా బహిష్టులు తెప్పించలేక పోయినా హార్మోను చికిత్స ద్వారా ఇతర స్త్రీత్వలక్షణాలు చక్కగా ఎదిగేలా చేయవచ్చును.

యోనిమార్గం సరిగా లేనివారికి దాన్ని నిర్మించ వచ్చునుకూడా! ఎటొచ్చీ బహిష్టులు, సంతానం కలిగించడం కష్టం.

క్రోమోజోము దోషాలు మినహా మిగతా చాలావాటిని ఆయా సమస్యలకు సంబంధించిన చికిత్సతో సరిచేస్తే బహిష్టులు మొదలవుతాయి.

ఆ చికిత్స బలవర్ధక ఆహారం కావచ్చు, యాంటీడిప్రెసెంట్ మందులు



కావచ్చు. బి.పి. చికిత్స కావచ్చు, హార్మోను చికిత్సలు కావచ్చు - మొత్తానికి ఫలిత ముంటుంది.

మీరేం చెయ్యాలి?

⁂ మీరు తల్లి అయితే మీ బిడ్డ ముందుగా డాక్టర్ని సంప్రదించండి. బిడ్డ ఆహారం, ఎక్సర్‌సైజు, బరువుల విషయంలో శ్రద్ధ వహించండి. పోషకాహారం యిప్పించడం, తగినంత ఎక్సర్‌సైజు చేయించడం, బరువు మరీ ఎక్కువా, మరీ తక్కువా అయిపోకుండా చూడటం ముఖ్యం.

⁂ పని, చదువు, విశ్రాంతి, వినోదం తగుపాళ్ళలో ఉండేలా చూడండి.

⁂ మానసిక ఒత్తిడి, సమస్యలు ఉంటే వాటిని పరిష్కరించడంలో సాయం చెయ్యండి.

⁂ మీరే ఎమెనోరియాతో బాధ పడుతున్న వారైతే పై జాగ్రత్తలు మీ విషయంలో మీరు తీసుకోండి. ఇంట్లోని పెద్దల సహకారం తీసుకోండి.



బయోనిక్ పురుషాంగం

అంగస్తంభన దోషాలను పరిష్కరించడానికి కృత్రిమ స్తంభన పరికరాలు (ప్రోస్థసెస్) చాలాకాలంగా వాడకంలో ఉన్నాయి. దానికిప్పుడు మరికొంత సాంకేతిక పరిజ్ఞానం జోడించి బయోనిక్ (bionic) పురుషాంగాన్ని రూపొందించి విజయవంతంగా అమర్చారు వైద్యులు.

కృత్రిమ పరికరాలను, పదార్థాలను (ఉదా: ఎలక్ట్రానిక్స్, లోహాలు, ప్లాస్టిక్ సంబంధ పదార్థాలు) ఉపయోగించి అవయవాల కదలికల్ని సాధించడాన్ని బయోనిక్స్‌గా చెప్పవచ్చు. అలా రూపొందించిన బయోనిక్ శిశ్నాన్ని శిశ్నమూలం వద్ద అమర్చిన రిమోట్ కంట్రోల్ సహాయంతో నియంత్రిస్తే అంగస్తంభనం పొందవచ్చు.

ఈ పరికరాన్ని సాగే గుణమున్న లేటెక్స్‌తో తయారు చేసి, దానిక నికెల్, టైటానియంలతో కూడిన నిటోనిల్ పూత పూయడం జరిగింది. ఈ పరికరాన్ని పురుషాంగం లోపల అమరుస్తారు. దాని పైపూతకి వేడికి స్పందించే గుణం ఉంటుంది. రిమోట్ బటన్ నొక్కినప్పుడు ఈ పరికరంలోని చిన్న కాయిల్ 42^0c వేడిమిని పుట్టిస్తుంది. ఆ వేడికి ఈ లోహపు పరికరం నిటారుగా లేచి పురుషాంగాన్ని స్తంభింపజేస్తుంది– సహజ స్తంభనం మాదిరిగానే! అవసరం తీరినప్పుడు చల్లబరిచే వ్యవస్థ సహాయంతో స్తంభనాన్ని చల్లార్చుకోవచ్చు.

అయితే ఇదేమీ డాక్టరుపరంగా కాని, పేషెంటుపరంగా కాని సులువైన విషయం కాదు! బయోనిక్ పురుషాంగమైనా, ఇప్పటి వరకూ వాడకంలో ఉన్న కృత్రిమ స్తంభన పరికరాలైనా – వాటిని అమర్చే ఆపరేషన్ చాలా క్లిష్టమైనది.

బాల్యంలో ఓ పెద్ద కారుప్రమాదంలో శిశ్నాన్ని పోగొట్టుకున్న ఓ వ్యక్తికి బయోనిక్ శిశ్న పరికరం అమర్చడం ద్వారా అతను 44 ఏళ్ళ వయసులో తొలిసారి అంగస్తంభనాన్నీ, అటుపై ఉదారంగా, ఉచితంగా ముందుకొచ్చిన ఒక సెక్స్‌వర్కర్ సహాయంతో తొలిసారి రత్యనుభవం కూడా విజయవంతంగా పొందడంతో విషయం వార్తల్లోకెక్కింది.



సంతానం కలగడం కోసం

లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోండి!

గత పది–హేనేళ్ళుగా మన జీవనశైలిలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. కుర్చీకి అంటిపెట్టుకు కూచోవలసివచ్చే ఉద్యోగుల సంఖ్య పెరిగిపోయింది. సాఫ్ట్‌వేర్, బిపిఓ, ట్రాన్స్‌క్రిప్షన్, కాల్ సెంటర్స్, ఇతర ఐటి ఎనేబుల్‌డ్ సెక్టార్‌లోని ఉద్యోగాలు, మేనేజ్‌మెంట్ జాబ్స్ లాంటి వన్నీ జీవన శైలిని మార్చేశాయి.

పని ఒత్తిడి, షిఫ్టుల వల్ల వేళకి తిండి, నిద్ర లేకపోవడం, శారీరక మానసిక అలసట, పోషకలోపం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం – ఈ మార్పుల వల్ల కలిగిన ప్రధానమైన ఫలితాలు.

ఇవన్నీ స్త్రీ పురుషుల సంతాన సాఫల్య శక్తిని ప్రభావితం చేసే అంశాలే. అయితే ఇవన్నీ నియంత్రించుకునే వీలున్న అంశాలు కావడం ఒకరకంగా వరం. కనుక సంతానం ఆశించేవారు, మంచి ఆరోగ్యం కోరుకునే వాళ్ళూ ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

❖ **సరైన బరువు:** ఉండాల్సిన దానికంటే మరీ ఎక్కువ బరువు, మరీ తక్కువ బరువు – రెండూ కూడా హార్మోను సమతుల్యతను చెడగొడతాయి. కాబట్టి మీ ఎత్తుకు తగ్గ బరువు మాత్రమే ఉండేలా ఆహారాన్ని, వ్యాయామాన్ని ప్లాన్ చేసుకోండి. ఒకవేళ ఏమీ తినకున్నా బరువు పెరిగిపోతుంటే, డాక్టర్ని సంప్రదించి అందుకు గల కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స తీసుకోండి.

❖ **పోషక ఆహారం:** పోషక విలువలన్నీ సరైన నిష్పత్తిలో ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. బరువు తగ్గడం కోసమని తిండి తగ్గించెయ్యొద్దు. ఒళ్ళు చేయాలని అతిగా తినొద్దు. మీరు తినే ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, కొవ్వులు, కార్బోహైడ్రేట్లు – మీరు చేసే పనికి అవసరమైనంత మేరకే ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకుంటే చక్కటి ఆరోగ్యం, సరైన బరువు సాధ్యమవుతాయి.

ప్రధానంగా ఆకుకూరలు, పళ్ళు, పచ్చికాయగూరల మిశ్రమం, పొట్టుతో కూడిన ధాన్యాలు (దంపుడు బియ్యం, పొట్టుతో కూడిన గోధుమలు; పొట్టు పెసరపప్పు ..... యిలా) – మీద దృష్టి నిలపండి. ఆహారంలో వేపుళ్ళు, నూనె, నెయ్యి కొవ్వు తగ్గించుకోండి.

"రెండు చపాతీలు తప్ప ఏమీ తినడం లేదండీ" అనేవారు కూడా ఆ చపాతీతో ఏమి నంజుకుంటున్నారో గమనించుకోవాలి. కూరనిండా ఆయిలుంటే ఇంక చపాతీ ఉపయోగమేంటి?

❖ **నైట్‌షిఫ్టులు మార్చుకోండి:** ఇదేం మీ చేతిలోని పనికాకపోవచ్చు. మీ బాస్‌తో మాట్లాడి వీలైనంతవరకూ డే డ్యూటీలే ఉండేలా ప్రయత్నించండి. నైట్‌డ్యూటీల వల్ల హార్మోనులు అస్తవ్యస్తమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.

❖ **మెడికల్ చెకప్:** ఏడాదికోసారైనా (అవసరాన్ని బట్టి ఇంకా ఎక్కువసార్లు) డాక్టర్‌చే హెల్త్ చెకప్ చేయించుకోండి.

ఏ అనారోగ్యాలున్నా, ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ కలిగించే పరిస్థితులున్నా త్వరగా, తేలిగ్గా తగ్గించేందుకు అవకాశ ముంటుంది.

❖ **స్మోకింగ్, జర్దా, తంబాకు, గుట్కా, పాన్‌మసాలా :** ఇవన్నీ వీర్యకణాలకి హానికలిగిస్తాయి. స్త్రీలలోనైతే గర్భం రావడానికీ, వస్తే నిలవడానికీ, పిండం ఆరోగ్యానికీ... భంగం కలిగిస్తాయి. ఆల్కహాలు కన్నా ఇవి ప్రమాదకరం.

❖ **ఆల్కహాలు:** స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ఆల్కహాలుకి దూరంగా ఉండాలి. ఆల్కహాలు వీర్యకణాలకి హాని కలిగిస్తుంది. హార్మోను సమతుల్యాన్ని భంగపరుస్తుంది. ఎక్కువగా తాగే మహిళలకు అండోత్పత్తి కష్టమవుతుంది.

❖ **కాఫీ వద్దు:** వీలిస్తే కాఫీ మానెయ్యండి. లేదా రోజుకి ఓ కప్పుకి మించకండి. రోజువారీ కెఫీన్‌ని (కాఫీలోని పదార్థం) 200-300 మి.గ్రా కి పరిమితం చేయండి.

❖ **ఫిట్‌నెస్ ప్రియులా?:** సరేన బరువు,



చక్కటి ఆరోగ్యం మెయింటేన్ చేసుకోవడానికి ఎక్సర్‌సైటు అవసరం. కాని, ఫిట్‌నెస్ మీకు అభిమాన విషయమై... అందుకోసం మీరు వర్కవుట్స్‌కి (ఎక్సర్‌సైజులకి) ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తూఉంటే, కొంచెం దాన్ని తగ్గించుకో వలసిందే! విగరస్ ఎక్సర్‌సైజుని వారానికి 5 గంటలు దాటకుండా చేయండి. మీ బరువుని బట్టి మీ ఆరోగ్యానికి ఎన్ని గంటల వ్యాయామం అవసరమో మీ డాక్టర్నడగండి.

❖ **పర్యావరణ కాలుష్యాలు:** వేడి అధికంగా ఉండే చోట పనిచేయడం మంచిది కాదు. వ్యవసాయ కార్మికులకు క్రిమిసంహారక మందులు హాని కలిగిస్తాయి. బ్యూటీ పార్లర్‌లో పనిచేసే వారికి హెయిర్ డ్రై, ఇతర రసాయనాలు పీరియడ్‌ని ఆలస్యం చేస్తాయి. దంత వైద్యులకీ, అసిస్టెంట్లకీ నైట్రస్ ఆక్సైడ్ అధికంగా పీల్చడం వల్లనూ, డ్రైక్లీనర్స్‌కీ అందులోని రసాయనాల వల్లనూ, రసాయనిక, ఔషధ పరిశ్రమలలో పనిచేసేవారికి ఆయా రసాయనాల వల్లనూ సాఫల్యశక్తి తగ్గే అవకాశా లున్నాయి. వాటినుంచి తగిన రక్షణ తీసుకోవడం అవసరం

కనుక:

సంతానం కోసం ట్రై చేస్తున్నవారు తమ డాక్టర్‌తో చర్చించి ఈ హానికర పరిస్థితుల నుంచి తప్పించుకోవడానికి తగిన సలహాలు పొందాలి.

తండ్రి ఇంట్లో కొడుకు ఉండకూడదా?



... అంటే - ఎదిగిన కొడుక్కి అది ఎంతమాత్రం హక్కు కాదని తేల్చేసింది ఢిల్లీ హైకోర్టు. తల్లిదండ్రుల స్వార్జితమైన ఇంట్లో ఉండటం తన హక్కని ఎదిగిన (adult) కొడుకులు అనుకోవడానికి వీల్లేదని, వారికి అలాంటి చట్టబద్ధమైన హక్కు లేదని, కేవలం తల్లిదండ్రుల ఇష్ట ప్రకారం, వారి 'దయ' మేరకు మాత్రమే వాళ్ళ ఇంట్లో కొడుకులు ఉండవచ్చని హైకోర్టు తేల్చింది. తల్లితండ్రులు తమ ఇంట్లో ఉండనిచ్చినంతమాత్రాన అది వారికి జీవితాంతం బరువు కానవసరం లేదంది. పెళ్ళికాని కొడుకులకి కూడా ఇది వర్తిస్తుందని స్పష్టం చేసింది. తమ యింటి మొదటి, రెండవ అంతస్తుల్లో ఉంటున్న తమ ఇద్దరు కొడుకులు, కోడళ్ళు తమ జీవితాన్ని నరకం చేసేసేరని, వాళ్ళని ఇల్లు కాళీ చేయించమని ఓ వృద్ధ దంపతులు కోర్టుకి వెళ్ళగా వాళ్ళకి అనుకూలంగా క్రింది కోర్టు తీర్పునిచ్చింది. కొడుకులు ఆ తీర్పుని హైకోర్టులో సవాలు చేయగా హైకోర్టు కూడా నిర్ద్వంద్వంగా పై తీర్పునిచ్చింది.



ప్రసవమయ్యాక కలిగే సమస్యలు

గర్భం ధరించాక నవమాసాలు మొయ్యట మొక ఎత్తయితే, నొప్పులు అనుభవించడం, ప్రసవించడం ఒకెత్తు. అందుకే ప్రసవాన్ని స్త్రీకి పునర్జన్మగా పేర్కొంటారు. ప్రసవ వేదన గురించి అందరూ విన్నదే! కాని ప్రసవం అయ్యేక స్త్రీ శరీరం, మనసూ ఎలాంటి పరిస్థితులకు లోనవుతాయో మనం తక్కువగా వింటూంటాం. ప్రసవానంతరం స్త్రీ ఎదుర్కొనే పరిస్థితుల్ని ఓ సారి చూద్దామా?

డిప్రెషన్

ప్రసవ సమయంలోనూ, ఆ తరువాతా చాలా మంది స్త్రీలు ఎదుర్కొనే పెద్ద సమస్య డిప్రెషను. నూటికి 10 మంది స్త్రీలు ప్రసవ సమయంలో అనుభవించే యాతన వల్ల కాని, అంతకు ముందు నుంచి ఆమెకున్న వేర్వేరు బాధలకి ప్రసవవేదన కూడా తోడవటం వల్ల కాని డిప్రెషన్‌కి లోనవుతారు.

'ఇక నాకు పిల్లలొద్దు బాబోయ్, నేను చస్తే మళ్ళీ పిల్లల్ని కనను నాయనోయ్ అని డెలివరీ టైంలో పెట్టే ఆర్తనాదాలు గురించి, ప్రసవమైన కొన్ని గంటల పాటు, కొద్ది రోజుల పాటు ఉండే 'ప్రసూతి వైరాగ్యం' గురించి మేం చెప్పటం లేదు.

మేము చెపుతున్న డిప్రెషన్ వైద్య సహాయం చేయవలసిన స్థాయిలో ఉంటుంది. ఎప్పుడూ విచారంగా ఉంటారు. సంతోషం కలిగించే సందర్భాలను కూడా ఆనందించలేరు. ఎవరితోనూ కలవకుండా ఒంటరిగా ఉండడానికే ప్రయత్నిస్తారు. బిడ్డపై ఆసక్తి ఉండదు. భర్తపై ఆసక్తి ఉండదు. సెక్సులో ఆసక్తి ఉండదు. కోపం, చికాకు, విసుగు ఎక్కువగా ఉండొచ్చు. ఉట్టినే ఏడుపు, బాధ, కోపం వచ్చేస్తాయి.

ముఖ్యంగా భర్త, అత్తమామల, సన్నిహితుల ఆదరణ సరిగా లభించని ఆడవాళ్ళకి ప్రసవం తర్వాత డిప్రెషన్ సోకే అవకాశం ఎక్కువ. ఇలాంటి స్త్రీలకి సైకాలజికల్ కౌన్సిలింగ్ అవసరం. కొందరికి యాంటీ డిప్రెసెంట్లు కూడా అవసరపడతాయి.

ఏ సమస్యలూ లేని బాలింతలు కూడా డాక్టర్ని సంప్రదించి తనకున్న భయం, సందేహాలు తీర్చుకోవడం, ఆరోగ్యం రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేయించుకోవాలి.



శారీరక మార్పులు

ప్రసవమయ్యేక పొట్ట, గర్భాశయం, జననాంగాలు ఇవన్నీ నెమ్మదిగా పూర్వపు స్థితికి చేరుకునే ప్రయత్నం చేస్తాయి. నిజానికి పూర్వపు స్థితి పూర్తిగా రావడం జరగనే జరగదు. కొంతవరకే అది సాధ్యమవుతుంది.

డెలివరీ అయిన వెంటనే గర్భాశయం దగ్గరగా ముడుచుకుని గట్టిగా తయారవుతుంది. దాన్ని పొట్ట మీంచి తడిమి గుర్తించవచ్చు కూడా! 10–12 రోజులయ్యే సరికి అది బాగా ముడుచుకుని ఇక పొట్టపై నుంచి నొక్కి గుర్తించడం కష్టమవుతుంది. అయినప్పటికీ అది పూర్తిగా పూర్వపు స్థితికి చేరుకోదు.

ప్రసవమైన కొన్ని రోజుల దాకా గర్భాశయం నుంచి యోని ద్వారా కొన్ని స్రావాలు వెలువడుతుంటాయి. వీటిల్లో రక్తం ఉంటుంది. పిండపు పొరలుంటాయి. తొరకలు (clots) ఉంటాయి. మొదటి 3 రోజులూ ఆ స్రావాలు ఎర్రగా ఉంటాయి. రాను రాను రంగు తగ్గిపోతుంది. 10–12 రోజులిలా గడిచిపోతాయి.

బాలింత బాగా తిరగడం మొదలెట్టగానే మళ్ళీ ఈ స్రావాలు కావడం సహజం. వీటిని లోషియా (Lochia) అంటారు. ఒక్కొక్కరిలో 3 వారాల దాకా ఈ స్రావాలుంటాయి. కొందరికి బిడ్డ రొమ్ములు చప్పరించగానే ఒక్కసారిగా కొద్దిపాటి రక్తస్రావం అవుతుంది (అయినట్టు తెలుస్తుంది).

వారం రోజులకి పైబడినా బ్లీడింగ్ తగ్గకపోయినా, పీలికలు, తొరకలు బయటపడుతున్నా డాక్టరుకి ఆ విషయం చెప్పాలి. మావి పూర్తిగా బయటకు వచ్చెయ్యలేదని అర్ధం. అది ప్రమాదకర స్థితి.

అలాగే యోని స్రావాలు దుర్వాసన పుట్టిస్తూంటే తప్పనిసరిగా డాక్టరుకి చూపించుకోవాలి.

ప్రసవం తరువాత కొద్ది రోజుల పాటు స్త్రీలకు యోని వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. కనుక జననాంగాలు వీలైనంత పరిశుభ్రంగానూ, పొడిగానూ ఉంచుకోవాలి. ముఖ్యంగా మూత్రం పోసుకున్న ప్రతిసారీ జననాంగాలు కడుక్కోవాలి.

చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు

- చాలామందికి ప్రసవమైన వెంటనే అంటే నెలలోనే – బహిష్టు రాదు. ముఖ్యంగా పాలిచ్చే స్త్రీలకు 3 నెలల నుంచి రెండు మూడేళ్ళ వరకూ రాదు. ఇది సమస్య కాదు.
- కొందరికి కొద్ది రోజుల పాటు బిడ్డ పాలు తాగినపుడల్లా పొత్తికడుపులో పురిటి నొప్పుల మాదిరి తేలిక పాటి నొప్పులు వస్తాయి. ఈ నొప్పికీ, అసలునొప్పులకీ తేడా ఉంది సుమా! ఇవి కూడా ఫర్వాలేదు.
- పొత్తి కడుపులో నొప్పి, పోట్లు తో పాటు

డయాబెటిస్ కంట్రోల్‌కి మొబైల్ 'యాప్'

షుగర్ వ్యాధి పేషెంట్లు ఎప్పుడు ఏ ఆయుర్వేద మందు వేసుకోవాలి? ఎప్పుడు గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి? డాక్టర్ని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి? అన్నీ తెలియజెప్పే యాప్ నొకదాన్ని 'ఆయుష్' విభాగం (ఆయుర్వేద, యునానీ, సిద్ధ వైద్య విభాగం) విడుదల చేసింది. ఇది పేషెంట్లకి, డాక్టర్లకీ కూడా డయాబెటిస్‌ని అదుపులో ఉంచేందుకు ఉపయోగపడుతుందని ఆయుష్ అంటోంది. అక్టోబరు 28 జాతీయ ఆయుర్వేద దినోత్సవం సందర్భంగా ఆయుష్ విభాగం వారు ఆయుర్వేదంతో డయాబెటిస్ నివారణ, చికిత్స పై చికిత్సా ప్రణాళికను విడుదల చేసారు. మొబైల్ యాప్‌ని కూడా ఆ ప్రోటోకాల్ అనుసారంగానే రూపొందిస్తున్నారు.



జ్వరం, ఋతుస్రావం ఇలాంటివి కలగలసి వస్తే అది డాక్టర్ని కలవాల్సిన ముఖ్య విషయం. అశ్రద్ధ చేయకూడదు. అది గర్భాశయ వ్యాధి కావచ్చు.

- చాలామందికి మలబద్ధం కలుగుతుంది. యోని దగ్గర కుట్లుపడ్డ వారికి కొద్ది రోజుల పాటు మలవిసర్జన సమస్యే! లెట్రిన్‌లో స్థిమితంగా కూచోండి తప్ప ముక్కకండి. రోజూ పళ్ళు, కాయగూరలు, నీళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకోండి.
- నడుంనొప్పి కూడా సర్వసాధారణమే! మొన్న మొన్నటి దాకా సాగిపోయి ఉన్న వెన్ను కండరాలు ఇంకా కొంచెం 'పచ్చిగా' ఉంటాయి. పెద్ద బరువులు మొయ్యకండి. బిడ్డని ఎత్తుకుని లేచేటప్పుడు బిడ్డని ఎదకి అదుముకుని లేవండి. వెన్నుకి భారం తక్కువగా పడుతుంది.
- బిడ్డ తరుచుగా పాలు కుడుస్తుంటే చనుమొనలు పగలవచ్చు. డాక్టర్ని అడిగి ఆయింట్‌మెంట్ రాసుకోండి.
- పొట్ట సాగుదల, యోని సాగుదల, నడుం బలహీనత తగ్గించడానికీ, సాధ్యమైనంత వాటికి పటుత్వమూ, బిగీ చేకూర్చడానికి డాక్టరు సలహా ఇచ్చిన వ్యాయామాలు చెయ్యండి.

మూత్రం సమస్య

కొందరికి మూత్రం ఎక్కువ సార్లు పోసుకోవలసివస్తుంది. తుమ్మినా, దగ్గినా, నవ్వినా మూత్రం వస్తుంది. అలాంటి వారు డాక్టర్ని కలవాలి. మూత్రవ్యాధి, మూత్రకండరాలు సాగిపోవడం, మూత్రకోశం కిందికి జారడం, యోని కుహరం పై కప్పు కండరాలు సాగిపోవడం వంటి సమస్యల్ని త్వరగా గుర్తించి నయం చెయ్యాలి.

సెక్సు సమస్య

ఇక భర్త అనుభవించే ప్రసవానంతర వేదన విషయానికొద్దాం. ఇప్పటికే నెలల తరబడి సెక్సు ఆకలితో మాడి ఉన్నానంటాడు భర్త. డెలివరీ ఎప్పుడవుతుందా, ఎప్పుడెప్పుడు సెక్సులో పాల్గొందామా అని చూస్తుంటాడు.

కాని, బాలింతల్లో చాలా మందికి ప్రసూతి వైరాగ్యం వల్లనో, బలహీనత వల్లనో, పాలిస్తున్నందువల్లనో, బిడ్డ ప్రేమలో మునిగిపోయినందువల్లనో...... సెక్సు కోరికలు తక్కువగా ఉంటాయి. కనుక ఆమె సెక్సుని ఇష్టపడదు.

ఇక్కడ భార్యాభర్తలిద్దరికీ వాగ్వాదం మొదలవుతుంది. అయితే ఒక్కొక్క స్త్రీకి అదేం ఉండదు. డెలివరీ అయిన కొద్ది రోజులకే, ఏం జరగనట్టు హాయిగా సెక్సులో పాల్గొనగలదు. మనిషి మనిషికీ తేడా ఉంటుందని గ్రహించాలి. భర్తలు భార్యల్ని ఈ విషయంలో అల్లరి పెట్టకుండా సహకరించాలి.

నార్మల్ డెలివరీ అయి, కోత పడకుండా ఉంటే నొప్పులూ, డిశ్చార్జిలు లేకుండా ఉంటే 2-3 వారాల్లోనే సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు. కోత (ఎపిసియాటమీ) జరిగితే ఆ గాయం మాని, మీకు భయం తగ్గేదాకా రతిలో పాల్గొనవద్దు, సుమారు 30-45 రోజులు మంచి వ్యవధే!

అదే సిజేరియన్ అయితే (పెద్దాపరేషన్) 3 నెలలు గ్యాప్ ఇవ్వటం అన్ని విధాలా మంచిది.

ఏ కారణం వల్లనైనా రతి బాధాకరంగా ఉంటే డాక్టర్ని కలవాలి. ప్రసవానంతరం యోని లూజు కావచ్చు. యోని కండరాలు పట్టు తగ్గినందువల్ల, పల్చటి కండర టిష్యూలు చిరిగినందువల్ల, యోని ద్వారం వద్ద డాక్టర్లు కోసి అతికినందువల్ల ఇలా జరుగుతుంది. **'సౌష్టవం'** పుస్తకం లోని యోని కండర వ్యాయామాలు చేస్తే చాలా మందికి లాభిస్తోంది. (మీ **ఉచిత కాపీ** కోసం మా కార్యాలయానికి కార్డు వ్రాయండి). కొందరికి ఆపరేషన్ కూడా అవసరపడొచ్చు.

ప్రేమానురాగాలతో దంతాలకు ఆరోగ్యం?



ఎక్కడో మోకాలుకీ బట్టతలకీ ముడిపెట్టిన చందాన ఉంది, ఈ ఆస్ట్రేలియన్ పరిశోధకుల రీసెర్చి. క్వీన్స్‌లాండ్ యూనివర్సిటీ దంతవైద్య కళాశాలవారు చేసిన ఓ పరిశోధనలో ప్రేమ, అనురాగం, నిశ్చింతైన సంబంధబాంధవ్యాలు కలిగిన జంటల్లో దంత ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉందని వెల్లడైంది. దీనికి దానికీ సంబంధమేమిటీ అంటే సంబంధాలు సరిగాలేని జంటల్లో తమమీద తమకి శ్రద్ధాసక్తులు తగ్గిపోయి దంత సంరక్షణని అశ్రద్ధ చేస్తారట. అదే ఒకరంటే ఒకరికి ప్రేమానురాగాలు ఉన్నచోట తమ భాగస్వామికి అయిష్టత కలగకుండా ఉండటం కోసం, వారి నుంచి పొందాల్సిన ఆనందాన్ని దూరం చేసుకోకుండా ఉండటం కోసం రెగ్యులర్‌గా డెంటల్ చెకప్ చేయించుకుంటూ ఉంటారట. అదీ అసలు రహస్యం!

గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటిస్తే

సెక్సు సమస్యలొస్తాయా?

చాలా మందిలో ఈ అపోహ ఉంది. వేసక్టమీ చేయించుకుంటే సెక్సులో బలహీనం అవుతారని, లూప్ వేయించుకుంటే కామవాంఛ తగుతుందని .... వగైరా! నిజానిజా లేమిటో తెలుసుకోండి!

స్త్రీలకు జరిగే శస్త్ర చికిత్సలు:

స్త్రీలకి కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్లు చేయడం వల్ల సెక్సు కోరికలు, సెక్సు సామర్థ్యం తగ్గవు. అయితే తమ ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా బలవంతంగా ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారిలో మాత్రం కొందరికి మానసిక వేదన, డిప్రెషన్ కలిగి వాంఛ తగ్గుతుందని తేలింది.

యోని మార్గం గుండా ఈ పర్జరీ చేయించుకున్న వారిలో కొందరికి రతిలో మంట పుట్టడమూ, అందువల్ల భయంతో రతి వద్దనడమూ జరుగవచ్చు.

వేసక్టమీ వల్ల సెక్సు కోరికలు, సామర్థ్యము ఏ మాత్రం తగ్గవు. అయితే మరీ మోటు సర్జన్ల చేతుల్లో బీజాలు ధ్వంసమయిన వారికీ, అధిక రక్తస్రావం అయిన వారికీ, ఆపరేషన్ చేసిన చోటు వ్యాధిగ్రస్త మయిన వారికీ సెక్సువల్ ఫంక్షన్‌లో మార్పులు వస్తాయి. ఇవి చాలా అరుదుగా జరిగే సంఘటనలు.

కొందరికి వేసక్టమీ గురించిన అపోహలవల్ల మానసిక సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయి. నిజానికి భర్త వేసక్టమీ చేయించుకున్న కుటుంబాల్లో భార్యాభర్తల అన్యోన్యత ఎక్కువగా ఉంటోందని డా॥ రోజర్స్, జీగ్లర్‌లు అంటున్నారు.

మాత్రలు:

కుటుంబ నియంత్రణకి స్త్రీలు వాడే పిల్స్ విషయంలో ఒక్కొక్క స్త్రీకి ఎఫెక్టు ఒకోలా ఉంటుంది. కొందరికి హార్మోనుల ప్రభావం వల్ల సెక్సు కోరికలు తగ్గుతాయి. లేదా సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయి. కొందరికి అవే హార్మోనులు ఏ సెక్సు సమస్యలూ కలిగించవు.

కొందరికి కేవలం మానసిక కారణాల వల్ల కామవాంఛ, కామస్పందనలు మారుతాయి. మాత్రల వల్ల సెక్సు తగ్గుతుంది అనే ఆటోసజెషన్ వల్ల నిజంగా కోరిక తగ్గుతుంది.

ఒకామె తనకు పిల్లలు కావాలని ఆశపడుతోంది, కాని, ఆమె భర్త వద్దంటున్నాడనుకోండి. అలాంటి పరిస్థితిలో ఆమె మందులు వాడితే ఆ మానసిక సంఘర్షణ వల్ల కొందరికి కోర్కెలు తగ్గుతాయి.

టేబ్లెట్లు వాడినందువల్ల రొమ్ములు నొప్పి, యోని దురదలు, రొమ్ముల్లో పాలు పడటం, తలనొప్పి వగైరా బాధలు కలిగితే దాని వల్ల సెక్సు ఎఫెక్టవుతుంది. అది మాత్రల ప్రభావమే!

కొందరికి ఈ మాత్రల వల్ల లాభమే కలుగుతుంది. ఋతుశూల తగ్గడం, మొటిమలు పోవడం, రెగ్యులర్‌గా బహిష్టు రావడం, రొమ్ములు నిగారింపు మొ॥ ఫలితాల వల్ల వాళ్ళు ఆనందంగా ఉంటారు. ఫలితంగా సెక్సు కోరికలు పెరుగుతాయి. అది మానసికమే అయినా నిజమైనదే! గర్భధారణ భయం లేకపోవడం వల్ల కొందరిలో కోర్కెలు బయటపడి 'ఈమెకు కామవాంఛ పెరిగింది'



అనుకునేలా చేస్తాయి.

డయాబెటిస్ గల స్త్రీలకు పిల్సు వల్ల సెక్సు కోరికలు తగ్గే అవకాశం ఉంది.

కనుక స్త్రీని బట్టి, పరిస్థితులని బట్టి సెక్సుపై పిల్స్ ఎఫెక్ట మారుతుందని గ్రహించండి.



ఇక **మిగతా పద్ధతులు** ఉదా: ఉప సంహారక పద్ధతి, డయాఫ్రమ్‌లు, సర్వైకల్ క్యాప్‌లు మొ॥న వాటిలో సెక్సువల్ సైడ్ ఎఫెక్టులేమీ ఉండవు. మహా అయితే రతి లో మంట కాని, ఇబ్బంది కాని పుట్ట వచ్చు. దానికి చికిత్స చేసుకోవడం తేలికే.

లూప్, కాపర్–టి మొ॥ ఇంట్రాయూటి రైన్ గర్భనిరోధక సాధనాల వల్ల కొద్ది మందిలో రతిలో మంట కలుగుతుంది. దాన్ని చికిత్సతో నయం చేసుకుంటే చాలు, లూప్ తాలుకు దారం రతి సమయంలో పురుషుల శిశ్న శీర్షాన్ని ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. స్త్రీలకు కాపర్–టి వల్ల కడుపునొప్పి, అధిక బుతుస్రావం మొ॥వి కల్గితే వారికి తాత్కాలికంగా కామవాంఛ సన్నగిల్లుతుంది. ఆ సమస్యలు పోగానే మామూలవుతుంది.

కాండొమ్ కొందరికి రతిలో మంట పుట్టిస్తుంది. ఆ మంట భయం కొద్దీ రతేచ్ఛ తగ్గితే, కాండొమ్‌కి బదులు ఇంకో పద్ధతి ఏదైనా మార్చుకోవచ్చు.

రిథమ్ పద్ధతి (క్షేమకాల పద్ధతి) లో 'ఫలానా రోజున కలవచ్చు... ఫలానా రోజున కలవకూడదు' అనే టైంటేబుల్ కారణంగా అవసరమైన టైంలో మూడ్ చెడిపోయి కొందరికి సెక్సు సమస్య లొస్తాయి. వీటిని సెక్సు సమస్యలుగా పరిగణించనక్కర్లేదు.

టైమ్ లాప్స్ ఫొటోగ్రఫీతో మెరుగైన ఐవిఎఫ్ విజయావకాశాలు

మామూలుగా ఐ.వి.ఎఫ్ పద్ధతిలో అనేక అండాలను ఫలదీకరించడమూ అవి కొంత ఎదిగేక వాటిలో మెరుగైన వాటిని 3–4 ని స్త్రీ గర్భకోశంలో ప్రవేశ పెట్టడమూ జరుగుతాయి. ఏది ఆరోగ్యమైన పిండంగా ఎదుగుతోందో తెలుసుకోవడం కోసం వాటిని రోజుకోసారైనా బయటకి తీసి మైక్రోస్కోపు పరీక్ష చేయాల్సివస్తుంది. అలా పదే పదే వాటిని కదిలించడం కూడా IVF విజయావకాశాలకు అంతరాయం కలిగించవచ్చు. ఆ సమస్యని అధిగమించడానికి ఇప్పుడు,





పిండాన్ని కదపకుండా దానికి ప్రతి కొన్ని నిమిషాలకూ ఒకసారి చొ॥న ఫొటోలు తీసి అలా వచ్చిన వేలాది ఫొటోలను వీడియోగా మలచి, వాటిని పరిశీలించి ఉత్తమంగా ఉన్న పిండకణాలను ఎంపిక చేయడం మొదలైంది. నిర్ణీతవ్యవధిలో ఇలా ఫొటోలు తీసుకుంటూపోవడాన్ని టైం–లాప్స్ ఫొటోగ్రఫీ అంటారు.

దీనివల్ల IVF సక్సెస్ రేటు పెరగడమేకాక, ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డలు పుట్టే అవకాశాలు కూడా మెరుగవుతున్నాయి.

స్త్రీత్వానికి మేల్కొలుపు



ఉపరతితో ఉద్దీపనం

భారతదేశం ఏకస్వామ్యదాంపత్యం ప్రధానంగా గల దేశం. ఇష్టమైనా కష్టమైనా సాధ్యమైనంత మేరకు ఒకసారి పెళ్ళి బంధంతో ముడిపడ్డ దంపతులంతా జీవితాంతం కలిసి జీవించడానికే చూస్తారు.

కష్టమైన వాళ్ళని పక్కనుంచి, ఇష్టంగా కాపురాలు చేసుకునే వాళ్ళనే చూసినా ఒక విషయం మనకి తట్టక మానదు. పాతిక, ముప్పై, నలభై, యాభై... ఏళ్ళు కలిసి కాపురాలు చేసే దంపతులు ఎన్నో విషయల్లో ఎంతెంత బోరు ఫీలవుతుంటా రంటారు?

మిగతా విషయాలు పక్కనుంచి, సెక్సు సంగతే చూస్తే, ఎల్లప్పుడూ ఓకే మూస పద్ధతి ఎంతటి ఉత్సాహవంతుల నైనా కొన్నాళ్ళకు నిరుత్సాహ పరచకమానదు కదా! మగవాళ్ళే వెరైటీ కోరుకుంటారని అందరూ అంటారు. కాని అది నిజం కాదు. మగవాళ్ళెంతగా వెరైటీ కోరుకుంటారో, ఆడవాళ్ళూ అంతే కోరుకుంటారు. ఎటొచ్చీ బయటపడరు.

జీవిత భాగస్వాములిద్దరూ ప్రణయం లోనూ, సంప్రయోగం లోనూ విభిన్న పద్ధతులు, పొజిషన్లు, టెక్నిక్‌లూ మార్చి మార్చి ప్రయోగించుకోవడానికి ఇష్టపడని వారైతే వారి సెక్సులైఫ్ పెళ్ళయిన కొన్నేళ్ళకే వెలవెలపోతుందని చెప్పక తప్పదు.

వెరైటీ వల్ల వచ్చే మార్పు వల్ల మానసిక ఆనందం మాత్రమే కలుగుతుందను కుంటే పొరపాటే! పద్ధతుల్లో వచ్చే ప్రతి మార్పు శారీరకంగా కొత్త రకం ప్రేరణ కలిగి

మగవాళ్ళే వెరైటీ కోరుకుంటారని అందరూ అంటారు కాని అది నిజం కాదు. మగవాళ్ళెంతగా వెరైటీ కోరుకుంటారో, ఆడవాళ్ళూ అంతే కోరుకుంటారు.

స్తుంది. కనుక కొత్త శారీరక అనుభూతి కూడా కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకి, రతిభంగిమలనే తీసుకుంటే మీరు మార్చుకునే ప్రతి రతి భంగిమలోనూ పురుషాంగం యోనిలోకి కొత్త కోణం లోంచి ప్రవేశించడం జరిగి, కొత్త రకం ప్రేరణ పుట్టిస్తుంది. అందుకే వెరైటీ ప్రాముఖ్యత గురించి పదే పదే చెపుతున్నాం.

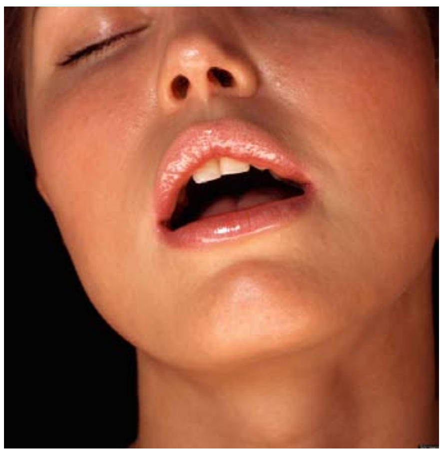
అయితే రతి భంగిమలు ఎన్ని రకాలు ఉన్నాయి? ప్రణయకళ విధానాలెన్ని?

లాంటి వివరాలు 'వాత్స్యాయన కామసూత్రా'ల్లో, 'రతి రహస్యం', 'నాగరిక దాంపత్యం', 'ప్రణయకళ' పుస్తకాల్లో చాలా విపులంగా చెప్పుకున్నాం. ఆ పుస్తకాలు చదువుకుంటే సరిపోతుంది.

అందరూ పాటించుకోగల 40-60 రతి భంగిమలు, డజన్ల కొద్దీ ప్రణయకళా విశేషాలు పై గ్రంథాలలో వివరించాం. మీరు వాటిని ఆచరించి చూసుకుని నచ్చిన వాటితో ఆనందించవచ్చు.

ఈ సారి అసలు పాయింటుకి వచ్చేద్దాం. ఈ శీర్షిక మీది (స్త్రీలది). మీరు సుఖపడటానికి ఉద్దేశించింది. మీ సెక్సు జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవడానికీ, భర్త మిమ్మల్ని సుఖపెట్టాలనే ధోరణి లోంచి బయటపడి, మీ భర్త ద్వారా మీకు మీరుగా ఎలా సుఖపడాలో తెలియచెప్పడానికి ఉద్దేశించినది. తద్వారా భర్తని కూడా ఆనందపెట్టడం జరుగుతుందనుకోండి.

ఈ లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇప్పుడు మీకు తాజా ఉపరతి విశేషాలు తెలియజెపుతాను. ఉపరతేమీ కొత్తది కాదు. దాని గురించి కొత్త రహస్యాలూ చెప్పబోవటం లేదు. మీరు ఎలా దాని నుంచి సుఖపడవచ్చో మీ పరంగా చెప్పడం నా లక్ష్యం.



ఉపరతి

స్త్రీ అత్యధికంగా సుఖపడేదీ....

అత్యధిక స్త్రీలు సుఖపడేదీ......

.... ఉపరతి వల్లనేనని ప్రముఖ పరిశోధకులు డా॥ హెలెన్ కేప్లాన్, డా॥ బివర్లీ విపిల్ మొ॥గు వారు బల్లగుద్ది మరీ చెబుతారు. షీరీ హైట్ స్త్రీలతో జరిపిన వందలాంది ఇంటర్వ్యూలు, వేలాది సర్వేలూ కూడా స్త్రీలు ఉపరతిని ఎక్కువగా ఆనందిస్తారని ధృవపరుస్తున్నాయి.

స్త్రీ పైనా, పురుషుడు కిందనా ఉండి రతి సలిపే విధానాన్ని ఉపరతి అంటానెఱ కదా! దీనికే పురుషాయితం అని కూడా పేరు.

అయితే కొంతమంది స్వార్థపరులైన మగవాళ్ళు, ఆత్మవిశ్వాసం లేని మగవాళ్ళు స్త్రీ స్వేచ్ఛని జీర్ణించుకోలేని పురుషులూ- ఈ పద్ధతిని ఖండిస్తూనే ఉన్నారు. ఆడదానికి మగవాడి పాత్ర ఇచ్చి మగవాడు ఆడదానిలా కిందపడి ఉంటే అంతకంటే అవమానమూ, ఆడతనమూ ఉండవనీ, మగవాడి మగతనానికి అది మచ్చ అనీ వారు వాదిస్తారు.

తన జీవిత భాగస్వామి తనతో సమానమనీ, సుఖంలో, బాధ్యతల్లో (రతి నిర్వహించే బాధ్యతలో కూడా) స్త్రీకి పురుషుడితో సమానమైన భాగం ఉందనీ గుర్తించని వాళ్ళు అలా అంటే ఎవరేం చెయ్యగలరు?

ఎవరు ఏం అనుకోనీండి సుఖపడే హక్కు మీకుందని మీరు నమ్మితే ఉపరతి మీ హక్కు అని గుర్తించాల్సిందే!

ఈ పద్ధతిలో ఉండే కొన్ని లాభాలు చూడండి.

✓ భర్తక్రింద కదలలేని తిరగలి రాయిలా పడి ఉండి, మీలో చైతన్యాన్ని అణచిపెట్టుకో వలసిన స్థితి తప్పుతుంది. భర్తయే పైనుండే సాధారణ పద్ధతి స్త్రీకి భావప్రాప్తి త్వరగా కలగ నివ్వనిది, పురుషుడికి త్వరగా కలిగించేదీనూ... కనుక స్త్రీ సాధారణ రతిలో రెట్టింపు నష్టపోతుందన్నమాట! ఉపరతిలో ఆ నష్టం ఉండదు.

✓ ఉపరతిలో రతిపై కంట్రోలు మీకే అధికంగా ఉంటుంది. ఎలా కదలాలో, ఎంత వేగంగా కదలాలో ఎంత లోతుగా అంగాన్ని పోనిచ్చుకోవాలో మీ ఇష్టప్రకారం జరుగుతాయి.

✓ రొమ్ములు చిన్నవిగా ఉన్న వారికి కూడా అవి ఉపరతి సమయంలో భర్తకి ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి.

✓ యోనిశీర్షాన్ని భర్త ప్రేరేపించ డానికి చాలా అనువుగా ఉంటుంది. మీరు కూడా రతి కదలికలను ఎడ్జస్టు చేసుకోవడం ద్వారా యోనిశీర్షానికి ప్రేరణ కలిగేలా చేసుకోవచ్చు.

✓ ప్రపంచంలో నూటికి 75 మంది స్త్రీలకి ఉపరతి వల్ల తేలిగ్గా భావప్రాప్తి కలుగుతుంది.

✓ ఉపరతి వల్ల పురుషుడేమీ నష్టపోడు మీ అంతగానూ అతడూ తృప్తి, భావప్రాప్తి పొంది ఆనందించగలడు. పైగా భర్తకి శీఘ్రస్ఖలన సమస్యపై అదుపు ఈ పద్ధతిలో తేలిగ్గా లభిస్తుంది. అంటే ఉభయులకీ లాభాకరమైన పద్ధతి అన్న మాట!

ఇకనేం? ఇప్పటిదాకా ప్రారంభించక పోతే ఇవాళ్టి నుంచే ఉపరతికి శ్రీకారం చుట్టండి.



నొప్పా?
ఇలా నివారించండి!

సెక్సు మధురమైన అనుభవం!

కాని ప్రతిసారీ కాకపోవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరికీ కాకపోవచ్చు!

సెక్సులో ఆనందం కలగకపోవడం అటుంచి బాధ, మంట, నొప్పి వంటి వ్యతిరేక అనుభవాలు ఎన్నోసార్లు ఎదురవుతాయి. – తొలి రోజుల నుంచి చివరిరోజుల వరకూ కూడా! ఈ సమస్య స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ ఎదురవుతూంటాయి, కాని స్త్రీలలో అధికం.

రతి ప్రారంభంలో కొద్ది నిమిషాలుండే నొప్పి

కొందరికి రతి ప్రారంభంలో కొద్ది నిమిషాల నొప్పి ఉండి తగ్గిపోతుంది. కొందరికి రాను రాను నొప్పి లేదా మంట ఎక్కువైపోతాయి. కొందరికి ప్రతిసారీ ఇలానే ఉంటుంది. కొందరికి అప్పుడప్పుడు మాత్రమే అలా అవుతుంది.

సెక్సులో నొప్పిగా ఉటే ఆ విషయాన్ని చాలామంది చెప్పరు. భరించగలిగినంత కాలం భరిస్తారు. మహా అయితే తల్లికో, స్నేహితురాలికో చెప్పుకుంటారు. కాని, ఆ సమస్యని పరిష్కరించుకోకుంటే కొంతకాలానికి ఆమెకి రతి అంటే అయిష్టము, భయము పట్టుకుంటాయి.

అక్కణ్ణుంచి సెక్సు వద్దనడానికి నానారకాల కారణాలు వెతుకుతారు. అంతేకాని డాక్టర్ని సంప్రదించడానికి ఒకపట్టాన ముందుకురారు. వస్తే నూటికి 90 మంది సమస్య 4–5 రోజుల్లో తీరిపోతుంది. కనుక సెక్సు బాధాకరంగా ఉంటే – ఇంతే కాబోలని, అదే తగ్గిపోతుందనీ, భయం కొద్దీ నొప్పి కలుగుతోంది తప్ప ఏ కారణమూ ఉండదనీ … మీకు మీరే సర్ది చెప్పేసుకోకుండా డాక్టర్ని కలవండి. సిగ్గు పడకండి. రొంప, దగ్గు ఎలాంటివో సెక్సు సమస్యలూ అలాంటివే! అంతకంటే గొప్పవీ, దాచుకోవలసినవీ కావు!

కొన్ని కారణాలు :

1. ఉద్రేకం తగినంతగా కలగక పోవడం : ఇది బాధాత్మక రతికి ప్రధాన కారణం. భార్యను చూడగానే క్షణాల్లో ఉద్రేకం పొందేసే భర్తకి ఆమెని ప్రణయకళతో ముంచెత్తి, ద్రవింపచేసేంత ఓపిక ఉండదు. కొద్దిపాటి పైపై ప్రేరణ చేసి ఆ వెంటనే రతికి ఉపక్రమించేస్తాడు. కాని స్త్రీకి ఉద్రేకం తగినంత కలగడానికి ఇంకా సమయం పడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆమె బీజవాహికలో జారుడు ద్రవాలు పూర్తిగా ఊరవు.

ఫలితమే రాపిడి, అంగప్రవేశం సమయంలో మంట. ఆ మంటకి ఆమె బిగిసిపోతే, పుట్టే కాసిన్ని ద్రవాలూ ఆరిపోయి రతి ఆద్యంతమూ మంటతోనే సాగుతుంది. ఎలాగోలా ఆమె పళ్ళ బిగువున భరిస్తూ కూచుంటే అతనికి కూడా సమస్య మూలం అర్థం కాదు. పైగా ఆమెకే ఏదో లోపం ఉందనుకుంటాడు.

తనకేమీ మంట పుట్టదు కనుక ఆ బాధ అతనికి అర్థం కాదు.

ఒకసారి గైనకాలజిస్టుకి చూపించుకోండి. మంటకి ఇతర కారణాలుంటే మందులు రాయించుకోండి. అవేం లేకపోతే ప్రణయకళలో ఉద్రేకం బాగా కలిగే వరకూ పాల్గొనండి. కనీసం కృత్రిమ జారుడు ద్రవాలైనా ఉపయోగించుకోండి.

కొందరి పురుషాంగం పెద్దదిగా ఉంటుంది. మగవాళ్ళు ఎప్పుడూ తమ అంగం చిన్నదిగా ఉందనే వాపోతుంటారు. కాని, అనేక మంది స్త్రీలు తమ భర్తల పురుషాంగం సైజు చూసి పెద్దదిగా ఉందని భయపడతారు. ఆ భయం వారిని రిలాక్సవ్వనివ్వక నొప్పి కలిగించవచ్చు. పురుషాంగం పొడవు, లేదా కైవారం ఆమె యోని ప్రమాణం కన్నా పెద్దదిగా ఉంటే దాని వల్ల రతిలో నొప్పి కలుగుతుందనేది నిజం.

సెక్సు థిరపిస్టుని సంప్రదించి తమకి తగిన రతిభంగిమలు, రతి నిర్వహించాల్సిన పద్ధతిలో మెలకువలు తెలుసుకుని, పాటించాలి.

ఇంతకు ముందు వరసగా కొన్ని సార్లు రతిబాధాకరమైతే, అటుపై ప్రతీసారి భయంతో యోని కండరాలు అనుకోకుండా బిగించేస్తారు స్త్రీలు. అలా చేస్తే ఇక రతి ఎప్పటికీ బాధాకరమే. సెక్సుథిరపిస్టుని సంప్రదించి, బాధకి మూలకారణాలను తొలగించుకుంటే రతి ఆనందకరమౌతుంది.

స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో తరచు ఈస్టు వ్యాధి ఉంటుంది. ఇది సుఖవ్యాధి కాదు. జలుబులాంటి సామాన్య వ్యాధి. కాని ఇది తరచు రతిలో మంటకి కారణమవుతూంటుంది. ఇది కాక సుఖవ్యాధులు కూడా ఉంటాయి కొందరికి

అందుకే రతిమంట తరచు కలుగుతూంటే యిద్దరూ ఓ సారి డాక్టరుకి చూపించుకుని అది ఏవ్యాధైనా కొద్ది రోజుల్లో పోగొట్టుకోవచ్చు.

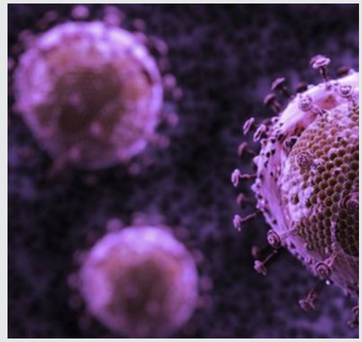
బహిష్టులు ఆగిపోయేక దాంతోపాటు స్త్రీ హార్మోను (ఎస్ట్రోజెన్) ఉత్పత్తి కూడా తగ్గిపోయి, స్త్రీల యోని టిష్యూలు పొడి ఆరిపోతాయి. పలుచనై త్వరితంగా వ్యాధులకు లోనౌతాయి. ఇవి రతిని బాధాకరం చేస్తాయి.

కొందరికి ఏవోకారణాల వల్ల రతిలో పాల్గొనడం తగ్గిపోతుంది. ఇలా 'వాడుకోవడం మానెయ్యడం' కూడా బాధాత్మక రతికి కారణమే. అండకోశాలు తొలగింపబడిన లేతవయసు స్త్రీలకీ యిదే పరిస్థితి. వీరందరికీ హార్మోను చికిత్స అవసరపడొచ్చు.

కొందరు స్త్రీలకి రతి అంటే భయం. పురుషుడంటే భయం. గర్భమన్నా, ప్రసవమన్నా భయం. ఇలాంటి మానసిక కారణాలతో వారికి అంగ ప్రవేశానికి ముందు యోని కండరాలు ఆకస్మికంగా సంకోచించి యోనిద్వారాన్ని మూసేస్తాయి. ఆఖరికి వేళ్ళని కూడా లోపలికి పోనివ్వవు. దీన్ని వెజైనిస్మస్ అంటారు.

వారికి లైంగిక వైద్య నిపుణులచే (సెక్స్ థిరపిస్టుచే) మనోలైంగిక చికిత్స అవసరం. మానసిక భయాలను పోగొట్టి, ధైర్యం కలిగించి, సరైన విధానాలను వివరించి, నెమ్మదిగా, అంచెలంచెలుగా నొప్పి అనేదే కలుగని సుఖప్రదమైన అంగప్రవేశం సాధించే విధానాలు తెలియజెప్పాలి.

కారణం ఏదయినా, రతిలో బాధ అనేది భరిస్తూ బతకాల్సినది కాదు. ఇరువురూ సుఖ సంతోషాలను కోల్పోవలసినది కాదు. సిగ్గు, మొహమాటం విడిచి నిపుణులను సంప్రదిస్తే సమస్యలు తేలిగ్గా తీరిపోతాయి.



HIV వేక్సిన్ ఉత్పత్తిలో మరో పెద్ద మైలురాయి...

....అనదగిన వేక్సిన్ ప్రయోగం దక్షిణాఫ్రికాలో మొదలయింది. ఏడేళ్ళ క్రితం థాయిలాండ్‌లో RV144 వేక్సిన్ ప్రయోగం 31% సామర్థ్యంతో, మొట్టమొదటి "పనిచేసే" వేక్సిన్‌గా ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచింది. అయితే దాని 69% వైఫల్యం కారణంగా మరింత సమర్థవంతమైన వేక్సిన్‌ని రూపొందించే దిశగా ఇన్నేళ్ళూ కృషి జరుగుతూనే ఉంది. ఫలితంగా రూపొందించిన సరికొత్త వేక్సిన్ HVTN 702 ని ఏకంగా 5400 మంది HIV నెగటివ్ వ్యక్తులపై పరీక్ష చేస్తున్నారు. HIV వేక్సిన్‌ని అత్యధిక సంఖ్యాకులపై ప్రయోగించే పరీక్షయిదే! దీనిలోని కొన్ని ప్రత్యేక ప్రోటీన్లు, వేక్సిన్ సామర్థ్యానికి దోహదం చేసే సహకారకాలూ ఈ వేక్సిన్ మరింత మందికి HIV నిరోధక శక్తి కలిగిస్తుందనీ, గతంలోలా ఏడాది తర్వాత దాని శక్తి తగ్గిపోకుండా ఎక్కువకాలం రక్షణ యిస్తుందనీ ఆశిస్తున్నారు. అదే జరిగితే ఈ ట్రయల్ HIV నివారణలో నూతన శకానికి తెరతీసినట్టే అవుతుంది.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్పుతాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్సైట్ : **www.abhisarika.in**

వెన్నెముక దెబ్బతింది!

మా బావమరిదికి ప్రమాదంలో బేక్‌బోన్ L5 ప్రాంతంలో ప్రెస్ అయింది. అందువల్ల 9 నెలలుగా అనేక ఆసుపత్రులు తిరిగాము. మూత్రం కంట్రోలు అయింది. మోకాళ్ళ క్రింది నుంచి పాదం వరకు కాళ్ళ ముందరి నరాలు బాగా పనిచేయటం లేదు. స్పర్శలేదు. నడవలేకుండా ఉన్నాడు. కొన్ని వ్యాయామాలు చేయించి కాళ్ళకు బూట్లు, కర్రలు ఇచ్చారు. వాటితో నడుస్తున్నాడు. అతను పూర్తిగా కోలుకుని మామూలుగా సంభోగానికి పనికివస్తాడా? ఎంతకాలం పడుతుంది.

– ఎస్., విజయవాడ.

వెన్నెముకకి దెబ్బ తగిలి దాని లోంచి ప్రయాణిస్తున్న వెన్నుపాము నలగడమో, చిట్లటమో, తెగడమో జరిగినప్పుడు చాలా అవయవాలు చచ్చుబడిపోతాయి. అయితే ఈ నష్టం ఏ మేరకు ఉంటుందనేది దెబ్బ తగిలిన చోటును బట్టి, దెబ్బ తీవ్రతను బట్టి ఉంటుంది. కనుక మీ బావమరిది విషయంలో వెన్నుముక L5 ప్రాంతంలో దెబ్బతిందనే విషయం అర్థమైనప్పటికీ ఎంతమేరకు దెబ్బతిందో తెలిస్తే కాని ప్రోగ్రస్ చెప్పలేము.

ఒకటి మాత్రం వాస్తవం. వెన్నుపాముకి దెబ్బ తగిలితే, కొన్ని వారాల పాటు 'స్పైనల్ షాక్' ఉంటుంది. అంటే దెబ్బ తగిలిన ప్రదేశం దిగువన రిఫ్లెక్స్ చర్యలేమీ ఉండవు. ఆయా అవయవాలు చచ్చుబడిపోవడం, మలమూత్ర విసర్జనలపై అదుపు తప్పిపోవడం జరుగుతాయి. ఈ షాక్ (మానసికమైంది కాదు, నరాల షాక్) తగ్గుముఖం పట్టేకొద్దీ కొద్దికొద్దిగా స్పర్శ మెరుగవటమూ, మల మూత్రాలపై అదుపు తిరిగి ఏర్పడటమూ జరుగుతుంది.

తగిలిన దెబ్బ, గాయం తాలూకు

విస్తృతి ఎంత తక్కువగా ఉంటే రికవరీ అంత త్వరగా, అంత బాగా ఉంటుంది.

దెబ్బ తగిలి ఆరునెలలు గడిచి పోయినా రాని మార్పులేమైనా ఉంటే అవి ఇక రావనే భావించవచ్చు. అయితే స్తంభనం విషయంలో మాత్రం ఏడాది వరకు ఎదురు చూడొచ్చు.

మీ బావమరిదికి దెబ్బతగిలి ఎంత కాలమైంది? తదుపరి అంగస్తంభనా లున్నాయా? కామోద్రేకం కలిగినప్పుడు స్తంభనం కలుగుతోందా? దృఢత్వం ఎలా ఉంటోంది? వీటికి జవాబులు కావాలి.

స్పైనల్ కార్డ్ ఇంజరీ (= వెన్నెముక, వెన్నుపాము దెబ్బతినటం) జరిగాక కూడా స్తంభనలున్నవాళ్ళు 75% మంది దాకా ఉన్నారు. సాధారణంగా మునుపటంత దృఢంగా కాని, మునుప టంత త్వరత్వరగా కాని అంగం స్తంభించక పోవటం పరిపాటి. దాన్ని ముందుగానే అర్థం చేసుకొని సిద్ధపడటం మంచిది.

నూటికి 90% మందికి స్ఖలనాలు జరగవు.

స్తంభనం తిరిగిపొందే అవకాశాలు కూడా వెన్నుపాముకి దెబ్బతగిలే ప్రాంతాన్ని బట్టి ఉంటాయి.

మెడవద్ద దెబ్బతగిలిన వారిలో అత్యధిక శాతం మందికి స్తంభనాలు దెబ్బతినవు. నడుం దిగువన తగిలితే 50% శాతం మందికి మించి స్తంభనాలు దెబ్బతింటాయి.

నడుం దిగువన దెబ్బతగిలితే కన్నా, మెడ వద్ద వెన్నుపాముకి దెబ్బ తగిలితే స్ఖలించే శక్తిని ఎక్కువమంది కోల్పోతారు.

మొత్తం మీద వెన్నుపాముకి ఎక్కడ దెబ్బతగిలినా 80-90% మందికి స్ఖలన శక్తి పోతుంది.

మీ బావమరిది లాంటి వారికి మేమిచ్చే సలహా ఒక్కటే! సెక్సంటే రతి ఒక్కటే కాదు. ఇష్టం, ప్రేమ, సన్నిహి తత్వం, సరస సంభాషణలు; జననాంగాలు కాకుండా ఇతర కామ కేంద్రాల ప్రేరేపణ; చేతులతో, ముఖంతో వేళ్ళతో కామ ప్రేరేపణ మొ॥వన్నీ సెక్సులో భాగాలే! రతి సాధ్యమైనా, కాకున్నా, పైన చెప్పిన అంశాలన్నింటినీ మనసులో ఉంచుకొని ఆచరిస్తే ఇరు పక్షాలలోను అసంతృప్తులు కలుగవు.

ప్రతీ మనిషిలోనూ బలహీనతలూ లోపాలూ ఉంటాయి, బలమైన అంశాలూ ఉంటాయి. రెండవ వాటిని గుర్తించి పెంపొందించుకోవాలి. మొదటి వాటిని (బలహీనతల్ని) తగ్గించుకుంటూ, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవాలి.

గమనిక : వెన్నెముక దెబ్బతినడం వలన స్ఖలనాలు జరగని వారు సంతానం కావాలనుకుంటే – ఎలక్ట్రో ఇజాక్యులేషన్, ఎలక్ట్రో వైబ్రేషన్, కెమికల్ ఇజాక్యులేషన్, ఎపిడిడిమల్ లేదా వేసల్ ఎక్స్‌ట్రాక్షన్ పద్ధతుల్లో వారినుంచి వీర్యం స్వీకరించి సంతానం కలిగించవచ్చు. ఎటొచ్చీ ఆరోగ్యవంతమైన వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి అవుతుంటేనే ఈ పద్ధతులు విజయ వంతమవుతాయి. అయితే ఈ విధానా లకు ఖర్చు అధికంగా ఉంటుంది.

పులిపిర్ల వల్ల కేన్సర్?

నాకు అంగం చివర కోడిజుత్తులాగ మొలిచి చాలా అసహ్యంగా ఉన్నాయి. దురదపెడుతున్నవి. పెరుగుతున్నట్టుగా అనిపిస్తోంది. డాక్టర్ని అడిగితే పులిపిర్లు అన్నాడు. దీనివల్ల కేన్సర్ వస్తుందని చదివేను. అప్పట్నుంచి భయంతో నిద్ర పట్టడం లేదు. నాకు కేన్సరు వస్తుందా? పులిపిర్లు పూర్తిగా పోయేదెలా చెప్పి నాకు మనశ్శాంతి కలిగించప్రార్థన.

– ఏలూరు

పులిపిర్లు (Genital warts, venereal warts) అనేవి HPV అనే వైరసు వల్ల కలుగుతాయి. దీనికి అల్లోపతిలో రకరకాల చికిత్సలున్నాయి. TCA అనే మందుతో పులిపిర్లని మాడ్చి నశింప జేస్తారు. ఇది చాలా నైపుణ్యంతో స్పెషలిస్టు డాక్టర్లు చేసే పని (తప్పి జారితే ఈ మందువల్ల చుట్టుపక్కల చర్మం కాలిపోతుంది). అలాగే లేజర్ ట్రీట్‌మెం ట్లున్నాయి. క్రయోసర్జరీ ఉంది. వీటిద్వారా పులిపిర్లను ఇంచుమించుగా పోగొట్ట వచ్చు. మరి మీరు చికిత్స తీసుకుంటున్నారా? లేనిచో చర్మవ్యాధి నిపుణుడిని (స్కిన్ స్పెషలిస్టుని), లేదా

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **– "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

వెనీరియాలజిస్టుని కలవండి.

పురుషాంగ కేన్సరుల్లో అత్యధిక భాగం HPV వల్లనే కలుగుతాయని వైద్యాభిప్రాయం. అయితే కేన్సరు చాలా అరుదు. HPV సోకిన ప్రతి ఒక్కరికీ రాదు. దానిగురించి ఆందోళనపడక, చికిత్స మీద దృష్టి కేంద్రీకరించండి. అది పూర్తిగా తగ్గిపోయే వరకూ కండోమ్ లేకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొనకండి. ఎందుకంటే సెక్సుద్వారా అది మీ భార్యకి వ్యాపిస్తుంది. ఇప్పటికే వ్యాపించిందేమో, డాక్టర్‌చే చెకప్ చేయించండి.

సెక్సు కోరికలు అణుచుకుంటే వృద్ధాప్యం?

భర్తగాని, భార్యకాని చనిపోతే, మరణించిన వారిని మరిచిపోలేకనో, పరువు విలువలకనో వేరే పెళ్ళి చేసుకోకుండా, సెక్సు కోరికలని అణచుకునే వాళ్ళున్నారు కదా! వారికి ముసలితనం తొందరగా వస్తుందా? హార్ట్ ఎటాక్, కేన్సరు లాంటి జబ్బులొస్తాయా? అసలు, సెక్సువల్ల లాభం ఏమిటి?

– శ్రీ., బెల్లంపల్లి.

భాగస్వామి చనిపోయినవారిలో కొందరికి వైరాగ్యం వల్ల, మృతభాగస్వామి పట్ల తగ్గని అనురాగం వల్ల సెక్సు కోరికలు అంతరించిపోతాయి. సెక్సు కోరికలవల్ల పెద్దగా బాధ పడకుండా శేషజీవితం గడిపేస్తారు.

కొందరు బలవంతంగా కోరికల్ని అణుచుకుంటూ, వాటిని తీర్చుకోలేక, అణచుకోలేక నానారకాల చిరాకులకూ, అశాంతికీ లోనవుతారు.

మొదటి వర్గం వాళ్ళకంటే రెండవ వర్గం వారికి అశాంతీ, మానసిక వత్తిడి కారణంగా ఆయుర్దాయం తగ్గవచ్చు. వృద్ధాప్య లక్షణాలు త్వరితంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అయితే ఆయుర్దాయమూ, వృద్ధాప్యమూ కేవలం సెక్సు మీదే ఆధారపడవు కదా! సంతృప్తికరమైన సెక్సు లైఫ్ సుఖ సంతోషాలను కలిగించిన హుషారుగా ఉంచటం ద్వారా వృద్ధాప్యాన్ని కొద్దిగా దూరం జరుపుతుంది.

కేన్సరు సైకలాజికల్ కండిషన్స్ మీద, సెక్సువల్ లైఫ్ మీదా ఆధారపడే జబ్బుకాదు (అయితే గర్భాశయ కంఠపు కేన్సరు మాత్రం సెక్సులో పాల్గొనని స్త్రీలలో ఉదా: (నన్స్ (సన్యాసిను)ల్లో) చాలా తక్కువ.

హార్ట్ ఎటాక్స్ శారీరక ఆరోగ్యంపై కొంతా, మానసిక ఆరోగ్యంపై కొంతా ఆధారపడతాయి. హేపీ సెక్సువల్ లైఫ్ గడిపే స్త్రీ పురుషుల్లో – ఆ రకం జీవితానికి దూరమైనవారికంటే – గుండె జబ్బులకి అవకాశం 'కొద్దిగా' తక్కువ అంటున్నారు.

సెక్సుకి ప్రయోజనం అడిగారు. తొలి ప్రయోజనం పిల్లల్ని కని జాతి అభివృద్ధి చెందేలా చేయటమే! ప్రొఫెసర్ జాన్ బేంక్రాఫ్ట్ ఇలా అంటారు :

"సెక్స్ కేవలం జాతిని విస్తరింపచేయట మొక్కటే కాకుండా లైంగిక సుఖాన్ని, మానసిక తృప్తినీ ప్రసాదించడం ద్వారా దంపతులు ఒకరితో ఒకరు జంటలుగా ఏర్పడి, కలిసి జీవించడానికి దోహదం చేస్తుంది. దంపతుల మధ్య అనుబంధాన్ని దృఢతరం చేస్తుంది. (ఇది సైకలాజికల్‌గా భద్రత భావాన్ని కలిగిస్తుంది), ఆనందాన్నిస్తుంది, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. టెన్షను, ఏంగ్జయిటీలను తగ్గిస్తుంది. ఇలా వ్యక్తులకు ఉపకారం చేయటం ద్వారా పరోక్షంగా సంఘానికీ, మానవజాతి మొత్తానికీ కూడా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది" – అంటారాయన.

బేంక్రాఫ్ట్ ప్రపంచ ప్రసిద్ధ లైంగిక శాస్త్రవేత్తల్లో ఒకరు.

తప్పనిబాధ

నాకు 3 నెలల క్రిందట వివాహం అయింది. ఇప్పటికీ అంగ ప్రవేశం జరగలేదు. అందుకని రోజూ అంగానికి కొబ్బరినూని రాసుకుంటున్నాను. అలా అయితేనే అంగప్రవేశం మంచిగా జరుగుతోంది. నా భార్యకు ఒకటే రంధ్రం ఉంది. అందరికీ రతికి ఒకటి, మూత్ర విసర్జనకు వేరొకటి ఉంటాయికదా! నా భార్య రతి జరిపే రంధ్రంలో నుండే మూత్రం కూడా వస్తుంది అని అంటోంది. ఇలా ఎవరికైనా వుంటుందా? నాకు సరిగా అంగప్రవేశం కావడానికి సరియైన పరిష్కారం తెలియజేయండి.

–ఆర్.సి., సైదాబాద్

స్త్రీలందరికీ మూత్రవిసర్జన రంధ్రం, యోని రంధ్రం వేర్వేరుగా ఉంటాయి. మూత్రరంధ్రం చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది కనుక తేలిగ్గా కనబడదు. అందుకని ఒకే రంధ్రం ఉన్నట్లుగా మీరు పొరపడుతూ ఉండి ఉండవచ్చు.

మీ భార్య తనకు యోనిరంధ్రం ద్వారానే మూత్రం కూడా వస్తోందని చెపుతున్నారు కనుక ఆమెను గైనకాలజిస్టు చేత పరీక్ష

చేయించడం అవసరం. మూత్రనాళానికి యోని మార్గంతో సంబంధం ఏర్పడి ఉంటే దాన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేస్తారు. యోని నిరంతరం మూత్రంతో తడిసి ఉన్నందువల్ల జారుడు సరిపోక అంగప్రవేశం కాకపోవడం జరుగుతుంది. అలాంటి లోపం ఏమీ లేదని మీ డాక్టరుగారు చెపితే...

అంగానికి కొబ్బరినూనె రాసుకున్నపుడు సులువుగా అంగ ప్రవేశం జరుగుతోంది కనుక సమస్య యోని స్రావాలకు సంబంధించినదే కాని యోని నిర్మాణానికి సంబంధించినది కాదని భావించవచ్చు. ప్రణయకళా విశేషాలతో, రెచ్చగొట్టే మాటలు చేష్టలతో ఆమెని మానసికం గానూ, శారీరకంగానూ కామోద్రిక్తురాలిని చేస్తూ ఉంటే ఆమెకు యోనిస్రావాలు చక్కగా ఊరి అంగ ప్రవేశం తేలిగ్గా జరుగుతుంది. కృత్రిమ జారుడు పదార్థాల అవసరం ఉండదు.

అంగప్రవేశం చేసేముందు అంగంతో ఆమె యోని బయటి ప్రాంతాన్నీ, యోని పెదవుల మధ్యనూ కాస్సేపు తేలిగ్గా కుమ్ముతూ, మాటలతో, కూడా ప్రేరేపిస్తూ ఉంటే ద్రవాలు బాగా ఊరతాయి. అలాకాక ఆమెకి ఎన్ని రంధ్రాలు తక్కువ ఉన్నాయి అని మీరు, తనకేదో తక్కువ అని ఆమె, ఒకపక్క బాధపడుతూ రతుల్లో పాల్గొంటూ ఉంటే ఇలానే అసంతృప్తిగా ఉంటుంది.

రెండవరోజే హుళక్కి

నా పేషెంట్ ఒకతనికి పెళ్ళయి 6 నెలలైంది. అతని వయసు 22. భార్యకి 16 సం॥లు. ఆమె పుష్పవతి అయి 1 సం॥రం అయింది. బెడ్‌మేరేజ్ (శోభనం) జరిగి రెండు నెలలైంది. తొలిరాత్రి అంతా బాగానే జరిగిందట. కాని రెండవ రోజు నుంచి ఆ అమ్మాయి అస్సలు సహకరించటం లేదట. రతి జరగనివ్వటం లేదట. ఎందుకలా అని అడిగితే 'నాకు భయం, సెక్సంటే ఇంట్రస్టు లేదు, కామోద్రేకం కలగటం లేదు' అని చెపుతోంది.

ఆ అమ్మాయిని ప్రేరేపించినా, శృంగార పుస్తకాలు, సెక్స్ బుక్సు చదివించినా 'కామం పెరగటం' లేదని చెపుతోంది. ఆమెలో కామవాంఛ కలిగేందుకు, భయం, వణుకు తగ్గేందుకు చికిత్స వ్రాయగలరు.

– టి.పి., పి.కె., గూడెం.

తొలి రతి సమయంలో అజ్ఞానం కొద్దీ భర్త మోటుగా ప్రవర్తించినందువల్ల కొందరు స్త్రీలు ఇలాంటి పరిస్థితులో పడతారు. ఇక్కడ వైద్యమూ, సలహాలూ భార్య కెంత అవసరమో భర్తకీ అంతే అవసరం. ఇద్దర్నీ ఒకసారి స్వయంగా ఈ మా కార్యాలయానికి తీసుకువస్తే... ఆమెకున్న సమస్య సెక్సుపట్ల ఆసక్తి లేకపోవటమా, భయమా, భర్త ప్రవర్తనా, వయసు చిన్నది కావటమా, ఇతర కారణాలా అనేది గ్రహించి పరిష్కారం చెపుతాను.

మనసు సుముఖంగా ఉంటే ప్రణయ కలాపాల వల్ల కామం కలుగుతుంది. మనసు వ్యతిరేకించినప్పుడు ఏ ప్రయత్నాలూ ఫలించవు. అయిష్టత, అసహ్యమూ ఉన్నవాళ్ళకి సెక్సు పుస్తకాలు, శృంగార చేష్టలు కామం కలిగించవు సరికదా జుగుప్స కలిగిస్తాయి. అలాంటి తెలిసీ తెలియని పనులతో సమస్యని పెద్దది చెయ్యద్దు.

వీర్యం 'పడని' వారుంటారా?

నాకు కొత్తగా పెళ్లయింది. నా భార్యకి నా వీర్యం సరిపడటం లేదు. ఎందుకంటే నా వీర్యం పడ్డపుడల్లా ఆమెకి దద్దుర్లు వచ్చేస్తున్నాయి. ఇలా కూడా జరుగుతుందని నాకెపుడూ తెలీదు. అభిసారికకి ఇలాంటి ప్రశ్న ఎవరూ రాయగా నేను చదవలేదు. మా సమస్యకి పరిష్కారం ఉందా? మాకు పిల్లలు పుడతారా? లేక విడిపోవడం మంచిదా?

– నిడదవోలు

వీర్యానికి ఎలర్జీ కలిగించే స్వభావం ఉందనడానికి ఆధారాలున్నాయి. అట్లాంటి కేసులు వైద్య శాస్త్రంలో రిపోర్టయ్యాయి. మీ శ్రీమతికి వచ్చిన దద్దుర్లు ఇలా వచ్చినవో, కావో చెప్పడానికి సరిపడినన్ని వివరాలు మీరు యివ్వలేదు.

కొంతమంది స్త్రీలకి కామోద్రేకం కలిగినపుడు ఒంటిమీద కందినట్టు ఎర్రటి మచ్చ లేర్పడతాయి. (కాని తడిమితే చర్మం ఉబ్బినట్లుగా తగలదు). ఈ రాష్‌లాంటి మచ్చల్ని సెక్స్‌ఫ్లష్ అంటారు. ఇది అందరిలోనూ కనబడదు. కొందరికే కనిపిస్తుంది. తెల్లగా ఉన్నవారికి

యితరులకంటే స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఎక్కువసేపు ఉండదు – కామోద్రేకం చల్లారిపోవటంతోనే, మాయమైపోతుంది. ఈ ఫ్లష్‌ని చూసి మీరు రాష్‌గా పొరబడ్డారేమో!

వీర్యం వల్ల ఎలర్జీ పుట్టి రాష్ కలిగి నట్టయితే అది వీర్యం ఏర్పడిన ప్రాంతంలోనే... అంటే యోని పెదవులు, ఊరుసంధులు, తొడల ఉపరితలం... ఇట్లాంటి చోటనే రాష్ ఏర్పడుతుంది... సాధారణంగా ఒళ్ళంతా పుట్టదు! తరచు రాష్ ఏర్పడిన చోట దురదగా కూడా ఉంటుంది. ఎలర్జీ దద్దుర్లు సెక్స్ ఫ్లష్‌లా కాకుండా చాలా సేపు ఉంటాయి. అలాగే అర్టికేరియా అనే ఎలర్జీ వ్యాధి కూడా అయి ఉండొచ్చు. కనుక ఒకసారి స్కిన్ అండ్ ఎలర్జీ నిపుణుడిని సంప్రదించడం అవసరం.

నిరోధ్ తొడుక్కుని రతిచేసి చూడండి. ఈమెది ఎలర్జిక్ రియాక్షన్ అయితే అప్పుడు దద్దుర్లు రావు. అప్పుడు కూడా వళ్ళంతా ఎర్రమచ్చలేర్పడితే అది సెక్స్ ఫ్లషేనని భావించవచ్చు. ఎలర్జీకి చికిత్స ఉంది. దీనికై విడిపోవడం దాకా పోనక్కర్లేదు.

సంతానం కలుగుతుందా కలగదా అనేది టెస్టులేవీ చేయకుండా చెప్పడం కష్టం. వీర్యపు ఎలర్జీ లేకపోయినా 10–15% మంది దంపతులకు పిల్లలు కలగకపోవటం జరగటం లేదా?

కవలలే పుడతారా?

మా మామగారు, ఆయన తమ్ముడూ కవల సోదరులు. మా మామగారి పిల్లల్లో ఎవరూ కవలలు కారు. మళ్ళీ మా మామగారి తాతగారు కవలలట. మరి మాకు కూడా కవలలు పుట్టే అవకాశం ఉందా? మా పెళ్లై ఏడాదయింది. నాకిప్పుడు 3వ నెల. నాకు కవలలు పుడతారని మా అత్తవారింట్లో వాళ్ళు జోస్యం చెపుతున్నారు.

– వి., విజయవాడ.

వాళ్ళని అలాగే జోస్యం చెప్పనివ్వండి. నష్టమేమిటి? పుట్టేక మీకే తెలుస్తుందిగా ఆ జోస్యం నిజమో అబద్ధమో!

కవలలు పుట్టడం విషయంలో వంశ పారంపర్య గుణం ఉంది. ముఖ్యంగా– ఆడవాళ్ళు కవలలుగా పుడితే వాళ్ళ సంతానానికి కవలలు పుట్టే అవకాశం ఎక్కువ. అదే మగకవలల సంతానానికి మరల కవలలు పుట్టే అవకాశం తక్కువ.

అంటే వంశపారంపర్యంగా కవలల్ని కనడం స్త్రీల జీన్స్‌లో అధికంగా ఉందన్న మాట. ఎంత ఎక్కువ అంటే – మామూలుగా నూరు జననాల్లో ఒకటి కవలల పుట్టుక కాగా, ఆడకవలలకి మరల కవలలు పుట్టే అవకాశం 50 జననాలలో ఒకటి.

ఈ గణాంకాల్ని బట్టి మీకు కవలలే పుడతారని కాని, పుట్టరని కాని చెప్పడం సాధ్యం కాదు. మీ అత్తగారు కవలల్లో ఒకరు కాదు కనుక మీరు కవలలు కనే అవకాశం తక్కువ అని చెప్పుకోవచ్చు. అయితే ఇదేం ఖచ్చితమైన రూలు కాదు సుమా! లోకంలో సాధారణంగా జరుగు తున్నది ఇదీ!

సంతానం కలగదా?

నా వయసు 30. 6 సం॥లుగా నాకు పిల్లలు లేరు. సంతానం కోసం చాలా మంది డాక్టర్లను సంప్రదించాను. చివరకు ఒకరు నాకు గర్భసంచిలో కంతు లున్నాయని చెప్పి ఆపరేషన్ చేయకపోతే పిల్లలు పుట్టరన్నారు. అందుకని ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. 2 పెద్ద కంతులు తీసేసారు. ఇంకా చిన్న చిన్నవి కొన్ని ఉన్నాయన్నారు. అవి తియ్యడం కుదరదట. తీస్తే గర్భసంచి పనికి రాకుండా పోవచ్చుట. మరి గర్భం వస్తుందా అని అడిగితే 'రావచ్చు. కాని గర్భస్రావం అయ్యే చాన్సు కూడా ఉంది' అన్నారు. ఇంత ఆపరేషనూ చేసి ఇలాగంటే నా బ్రతుకేమిటి? పిల్లలు లేని జీవితంలో వెల్తి ఇంకెలాగు తీరదు. ఇప్పటికే మందితో మాటలు భరించలేక పోతున్నాను. ఎన్నో రకాలుగా వైద్యం అభివృద్ధి చెందిందంటున్నారు. మరి నాలాంటి వారి సమస్యకి పరిష్కారం లేదా?

– మంథని

మరీ అంత నిరాశపడొద్దమ్మా! మీకు గర్భసంచిలో (గర్భ సంచి కుహరంలో లేదా, బయటి గోడకి) ఉన్న పెద్ద కంతులు ఆపరేషన్ ద్వారా తీసేసారు కదా! మీకు గర్భం "రాకపోవడానికి" ఇవి కారణమని అనుకోము. "పోవడానికే" కారణమవుతాయి. సాధారణంగా గర్భధారణకి కంతులు అడ్డం కావు. గర్భస్రావాలకి ఇవి ప్రధాన కారణం. అవికూడా గర్భసంచి గోడలోనో, గర్భసంచి కుహరంలో ఉంటేనే! గోడలో ఉండే చిన్న చిన్న కంతుల్ని తొలగించడం సాధ్యం, క్షేమం కాదు. మీ డాక్టరు చెప్పినదదే.

ఆపరేషనైంది కాబట్టి ఇక గ్యారంటీగా సంతానం కలుగుతుందా అని మీరడి గితే ఏ డాక్టరైనా సరే హామీ యివ్వలేరు. వాస్తవం చెప్పడం వాళ్ళధర్మం కాబట్టి గర్భస్రావాలు జరిగే అవకాశం లేకపోలే దని చెప్పి ఉంటారు. అది నిజమే మరి!

అయితే ఇంతకుముందు 2 పెద్ద కంతులు ఉన్నప్పటికంటే ఇప్పుడు పరిస్థితి చాలా మెరుగైంది కదా! ఆపరేషన్

జరగకపోతే మీకు సంతానావకాశాలు ఇంకా తక్కువగా ఉండేవి కదా! ఆపరేషన్ కారణంగా ఆ అవకాశాలు మెరుగ య్యాయి కదా!! ఇది మీరు సంతోషిం చాల్సిన విషయమేనని గుర్తించండి.

ఇంకో ఆశావహమైన అంశం ఏంటంటే – ఇప్పుడు మీరున్న దశలో గర్భం "తప్పనిసరిగా అబార్షనైపోవటం" జరగదు. గర్భంతో బాటుగా గర్భాశయం గోడలోని కంతులు పెరిగితేనే ఆ రిస్కు ఉంటుంది.

కనుక ధైర్యం, నమ్మకం కోల్పోకుండా నమ్మిన దైవంపై భారం వేసి మీ (మానవ) ప్రయత్నం మీరు చెయ్యండి. తప్పక సంతానవతి కాగలరు! ఇన్ఫెర్టిలిటీ సెంటర్‌లో సంప్రదించండి.

మలేరియా వల్ల స్తంభనలోపం?

నా వయస్సు 27 సం॥లు. నాకు 5 సం॥ల క్రితం మలేరియా వచ్చింది. అప్పటినుంచి సెక్సులో బలహీనం అయ్యాను. నాకు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంది. జ్వరానికి ముందు హాయిగా అనిపించేది. కాని ఇప్పుడు అంగం మెత్తగా ఉన్నప్పుడే వీర్యస్ఖలనం అవుతోంది. మూత్రనాళంలో మంటగా ఉంటుంది. వీర్యం చిక్కగా తెల్లగా కాక పలుచగా అవుతుంది. అరికాళ్ళు చేతులు మంటలు, తిమ్మిర్లు ఉన్నాయి. రెండు నిమిషాలు కూర్చున్నా, నించున్నా తిమ్మిర్లు పడుతున్నాయి. ఒళ్ళంతా తిమ్మిర్లు పడుతుంది. దయచేసి నా సమస్యకు సరైన చికిత్సామార్గం చూపించండి.

–ఇ., హైదరాబాద్

మలేరియా వల్ల సెక్సులో బలహీనత, అంగం మెత్తగా అయిపోవడం జరగవు. మలేరియా వచ్చితగ్గిన కొత్తలో ఉండే నీరసం, నిస్సత్తువ వల్ల అప్పట్లో కొన్నాళ్ళు అంగస్తంభనాలు సరిగా జరిగి ఉండకపోవచ్చు. అది సహజం. దాని గురించి బెంగటిల్లితే అంగ స్తంభనలు నిజంగానే దెబ్బతింటాయి.

మీరొకసారి స్వయంగా సంప్రదించి అవసరమైన అంగస్తంభన పరీక్షలు, శారీరక పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు చేయించు కుంటే మీ స్తంభన దోషానికి కారణం అర్థమవుతుంది. దాన్నిబట్టి చికిత్స తీసుకుందురుగాని.

ప్రస్తుతం మీకు రక్తలేమి ఉన్నట్టుగా తోస్తోంది. మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుని, ఐరను, విటమిను మందులు తీసుకోండి సమస్య అక్కడితోనే తీరిపోవచ్చు.

మూత్రనాళం మంటకు కారణాలు తెలియడానికి మూత్రపరీక్ష, వీర్య పరీక్ష ఇవిగాక అవసరమైతే కొన్ని యూరాలజీ టెస్టులు అవసరపడొచ్చు. వెనీరియాల జిస్టుని లేదా యూరాలజిస్టుని కలవండి

జివ్వు మంటుంది

... మా అబ్బాయికి పాలిచ్చేటప్పుడు ఒక్కసారి ఒళ్ళంతా జివ్వున లాగినట్టుం టుంది. వెజీనా దగ్గర, కడుపులోపల అదోకరకం జలదరింపులా వస్తుంది. Actual గా చెప్పాలంటే ఆ టైంలో నాకు సెక్స్‌వల్ ఫీలింగ్స్ కలుగుతున్నాయి. కొద్దిగా గిల్టీగా ఉంది. ఇది నార్మలేనా? లేక నేను ఏమైనా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా?

– పి.కె., విశాఖపట్నం

పెర్‌ఫెక్ట్‌లీ నార్మల్. బిడ్డ పాలకోసం రొమ్ముని చప్పరించడం మొదలుపెట్ట గానే రొమ్ములనుంచి వెళ్ళే నరాలు మెదడులో అలారం మోగించి, ఆక్సీటోసిన్ హార్మోనుని విడుదల చేయిస్తాయి. దాని అధిక డోస్ ప్రభావమే మీ గర్భాశయం లోనూ, వెజైనాలోనూ కలిగే కండర సంకోచాల అలజడికి కారణం.

ఈ అలజడి సెక్సువల్ రెస్పాన్స్ మాదిరిగా ఉండబట్టి మీకు గిల్టీఫీలింగ్స్ కలుగుతున్నాయి. బహుశా మీరు ఈ మధ్యనే పాలివ్వడం మొదలుపెట్టి ఉంటారు. రోజులు గడిచే కొద్దీ ఈ కాంట్రాక్షన్స్ తగ్గుతాయి. తగ్గకున్నా నష్టంకాని, గిల్టీగా ఫీలవ్వాల్సింది కాని ఏమీలేదు..

అశ్లీలతకు బానిసయ్యాను

నా వయసు 22 సం॥లు. ఇంకా పెళ్ళికాలేదు. మరో 3 సం॥లు పడుతుంది. నా సమస్య ఏమిటంటే నేను అశ్లీల సాహిత్యానికి బానిసనయ్యాను. అది చూడనిదే, చదవనిదే రోజు గడవదు. పిచ్చెక్కినట్టు ఉంటుంది. మత్తు పదార్థాలకి ఎలా బానిస అవుతారో అలా అయ్యాను. ఒక్కరోజైనా సెక్సుకథలు చదవకుండా ఉండాలని ఎన్నోసార్లు ప్రయత్నించి ఫెయిలయ్యాను. దీని ఫలితంగా నేను హ.ప్ర.కి కూడా బానిసయ్యాను.

ఆ పుస్తకాలు, బొమ్మలు, సినిమాలు చూస్తూ రోజూ 3-4 సార్లు హ.ప్ర. చేసుకుంటాను. దీనివల్ల ఒకోసారి అంగంలో నొప్పి, మంట వస్తుంటాయి. ఒకోసారి మూత్రం మండుతుంది. నా మీద నాకు అసహ్యం కలుగుతుంది. ఏదైనా పనిచేద్దామని కూర్చున్నా కాస్సేప టికి ఆలోచనలు సెక్సుమీదకి పోతాయి. దాంతో పనికూడా గోవిందా!

నాకు వచ్చే ఏడాది పెళ్ళి జరగవచ్చు. కాని నాకు పెళ్ళిమీద ఇంట్రెస్ట్ అనిపించడం లేదు. ఒకవేళ పెళ్ళి చేసుకున్నా నాకున్న ఈ జబ్బు

వదలకపోతే ఆ అమ్మాయిని కూడా సుఖ పెడతాననుకోను. నాకు పరిష్కారం చూపించగలరా? నా సమస్య తీరు తుందా?

- ఎం.జి. కరీంనగర్.

ఇలా అశ్లీల సాహిత్యానికి, చిత్రాలకు, హస్త ప్రయోగానికి గాని మరే యితర లైంగిక అలవాట్లకిగాని 'బానిస' అవడాన్ని, తప్పనిసరిగా చేయకపోతే గిలగిలలాడి పోయే పరిస్థితికి లోనవడాన్ని లైంగిక బానిసత్వమని (Sexual addiction and compulsivity) అంటారు.

మీరు దీన్ని మత్తు పదార్థాల వ్యసనంతో సరిగ్గానే పోల్చారు. సిగరెట్, తాగుడు కూడా ఇలాంటివే. అయితే వాటిని మానడానికి ఎలాంటి పద్ధతులున్నాయో అశ్లీల సాహిత్య వ్యసనాన్ని వదిలిపెట్టడానికీ అచ్చం అలాంటి పద్ధతులే ఉన్నాయి.

ఆల్కహాలిక్స్ ఎనానిమస్ (AA) అనే ఓ సంస్థ తాగుడు మానదలచిన వారికి ఓ ప్రణాళిక రూపొందించింది. అలానే "సెక్స్‌హాలిక్స్ ఎనానిమస్ (SA)" అనే వర్గంవారు సెక్సు ఎడిక్షన్ నుంచి బయట పడే మార్గదర్శకాలు వెలువరించారు. వాటిని తెలుసుకొని పాటిస్తే మీరు తప్పక బయట పడతారు.

ఇందుకుగాను ముఖ్యంగా మీకు పట్టుదల చాలా కావాలి. సిస్టమేటిక్‌గా ఎలా బయటపడాలో నేర్పించే నిపుణుల సహకారం ఉంటే మంచిది.

కొందరు బిహేవియర్ థెరపీ, ఎవర్షన్ థెరపీ, హిప్నోథెరపీ, యాంటీ ఏండ్రోజెన్ థెరపీ వంటి విధానాల కాంబినేషన్‌తో చికిత్స చేస్తారు.

మీరొకసారి స్వయంగా మమ్మల్ని కాని, సెక్సు సమస్యల పరిష్కారంలో, లేదా డీఎడిక్షన్‌లో ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న సైక్రియాట్రిస్టునిగాని సంప్రదించండి.

హార్మోను ఎక్కువగా ఉందన్నారు.

సార్, నాకు పెళ్ళయి 5 సం॥లయింది. పిల్లలు కాలేదు. నాకు వీర్యంలో కణాలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి. ఎన్నో మందులు వాడేను. ప్రయోజనం కలగలేదు.

హార్మోను పరీక్షలు చేయిస్తే అన్నీ బాగున్నా యన్నారు. ఒక హార్మోను మాత్రం కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉందన్నారు. దానివల్ల ఏం కాదు అన్నారు. నాకు వీర్యకణాలు పెరిగేటట్టు చక్కటి పరిష్కారం చెప్పండి.

నా వయసు 34 సం॥లు. లావుగా ఉటాను. బరువు 72 కె.జి.లు. బి.పి. ఉంది. లావు వల్ల కాని, బి.పి. కారణంగా కాని నాలో వీర్యకణాలు పెరగటం లేదంటారా? - నల్గొండ

మీరు పంపించిన రిపోర్టుల్ని చూస్తే

అందులో వెరికోసీల్ లేదని డాక్టరుగారు రిపోర్టు రాసారు.

FSH, LH అను హార్మోన్లు, థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉండాల్సినట్టుగానే ఉన్నాయి. టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోను ఎంత ఉందో పరీక్ష చేయించలేదు.

ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను ఉండవలసిన దానికంటే కొద్దిగా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంది. ఒకే ఒక్క రిపోర్టు ఆధారంగా నిర్ధారించలేం కాని ఇది ఒక కారణం కావచ్చు. రెలిటివ్ ఎండ్రోజెన్ డెఫిషియన్సీ (పురుష హార్మోను కొద్దిగా తక్కువ ఉండటం) మరో కారణం కావచ్చు. అంతర్గత జననాంగాల్లోనూ, వీర్యంలోను గుర్తించలేని వ్యాధి క్రిములుంటే అది కారణం కావచ్చు.

ఆమూలాగ్రం అన్నికోణాల నుంచి పరిశీలించాలి. మీ వీర్యపరీక్ష రిపోర్టులు ప్రామాణికమైన Lab లలో చేసినట్టుగా లేవు. మంచి చోట్ల పరీక్ష (లు) చేయిస్తే వీర్యంలోని కణాల కదలిక గ్రేడు, ఆకారంలో వికృతాలు, చీము కణాల సంఖ్య మొ॥ వివరాలు తెలుస్తాయి. వాటి ఆధారంగా చికిత్సని ప్లాన్ చేయవచ్చు. అలాగే వీర్యపు యాంటీబాడీ టెస్టులు కూడా చేయించాలి, మీకూ మీ శ్రీమతికీ కూడా.

శరీరంలో ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉండటం నిజమే అని మరో పరీక్షలో కూడా తేలితే దానికి –

- మీరు బి.పి.కి వాడుతున్న మందులు కారణమేమో చూడాలి. (ఉదా : Aldomet వల్ల రక్తంలో ప్రొలాక్టిన్ శాతం పెరగవచ్చు).
- మీరు రోజూ ఎక్కువసేపు వ్యాయామం (అధిక శారీరకశ్రమ) చేసే వ్యక్తి అయితే ప్రొలాక్టిన్ ఆధిక్యతకి అదొక కారణం.
- పిట్యూటరీ గ్రంథిలో సూక్ష్మమైన పెరుగుదల ఉన్నవారికి కూడా ప్రొలాక్టిన్ పెరుగుతుంది.
- థైరాయిడ్ లోపం ఏర్పడితే ప్రొలాక్టిన్ పెరుగుతుంది. (మీకు ఈ సమస్య లేదు).
- ఇమిప్రామైన్, ఎమిట్రిప్టిలైన్ లాంటి డిప్రషన్ మందులు, మెట్క్లోప్రమైడ్, ఎస్ట్రోజెన్‌లు, ఆదుర్దా తగ్గించే మందులు, కడుపులో ఎసిడిటీకీ వాడే సిమిటిడిన్ మొ॥ మందులు ప్రొలాక్టిన్ స్థాయిని పెంచుతాయి.

అయితే వీర్యం నాణ్యతపై దీని ప్రభావం నూటికి 10 మందిలోనే ఉంటుందనే ఉద్దేశ్యంతో మీ డాక్టరుగారు అలా చెప్పిఉంటారు.

మీకు 5 ఏళ్ళుగా సంతానం కలగ లేదు కనుక ప్రతి కోణాన్నీ విడిచి పెట్టకుండా చూద్దాం.

ప్రొలాక్టిన్ స్థాయిని బ్రోమోక్రిప్టిన్ వంటి మందుల వాడకం ద్వారా తేలిగ్గా అదుపు చేయవచ్చు. అయితే ముందుగా టెస్టోస్టిరాన్ తక్కువగా ఉందేమో చూడాలి.

దాని స్థాయిని బట్టి CT Brain వంటి మరి కొన్ని పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది.

అలాగే వీర్యకణాల్లో వికృత కణాలు అధికంగా ఉంటే క్రోమోజోము పరీక్ష (Karyotyping) కూడా చేయించాలి.

ఇలా ఎన్నో వైపులనుంచి కారణాలను అన్వేషిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

మీకు అనలంటూ వీర్యకణా లున్నాయి. కనుక ఎలాగోలా వాటిని పెంచవచ్చు.

మరో ముఖ్యాంశం ఏంటంటే – సంతానం కలగకపోవడానికి మీ ఒక్కరిలోనే లోపం ఉందనుకోవడానికి వీల్లేదు. ఐదేళ్ళు గడిచి పోయాయంటే మీ శ్రీమతి విషయం కూడా పరీక్షించడం మంచిది.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

This month on, we are allocating 2-4 pages for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Hubby's weird demand

My hubby forces me to have online sex chat with other men. He enjoys seeing it. If I refuse he starts yelling at me. I have two kids

-F, 33

No one can force you into doing things that you dont like...even within marriage. This amount to domestic violence. Your husband seems to have a particular preference for uncommon and unacceptable sources of sexual arousal. In fact it can harm you as well as him a lot, anytime in future. He should be helped to come out of this seemingly paraphilic behaviour. You and your husband better meet a clinical psychologist or a sex therapist.

High sensitivity, quick ejaculation

Hello, my penis sensitivity is high while having sex. I have done Kegel but still less effect. Can u suggest me some ways where i can decrease it and i can last for long time?

-24,M

Hi, Penis has a rich collection of nerve endings in its head's (glans') surface that are necessary to convey pleasurable feelings in sex.

Staying longer in sex despite high sensitivity is possible in two ways:

1. Through medical treatment

2. Natural methods.

The first consists of oral medication, which may be accompanied by mild and tolerable drug-related side effects. There are ointments and sprays for external application on the penis to help stay longer in sex. They are relatively safe, but it depends on the ingredients. Both work as long as they are used.

Natural methods of ejaculatory control, on the other hand, help you to understand what exactly is causing and triggering ejaculation and then teach techniques to control ejaculation. These methods are totally safe but take longer to learn. Once learnt they could give a long-term benefit. For complete guidance, pl consult privately (text or phone).

Masturbation addiction

Hai I'm from Tamilnadu. I am addicted to masterbation. Please Help to stop.

-27, M

Many people think that they are ADDICTED to masturbation, where as they are, in reality, just used to masturbate regularly and cant give it up easily. Addiction is problematic and being used to is not, though there is only a thin line separating both. Masturbation is not harmful as long as it is not an addiction. We need to determine if you are addicted or just used to. A personal consultation will help us understand your situation to suggest suitable measures.

Unable to orgasm

I do not orgasm during intercourse, though i get aroused during foreplay. This has left me sexually frustrated. please help

-44, F

Hello, I can understand the frustration. The good news is the problem can be resolved. But before that, I need to understand your case

history, health issues (like diabetes), mental inhibitions, psychosocial factors, relationship factors, sexual techniques employed, drug history and so on so forth ... to enable us to work out a solution. It would be ideal if you consult in person along with your spouse.

An alternative is to consult over phone.

Genetic risk?

I am thinking to marry a second cousin but we are scared that if we have a baby then baby might end up disabled.? Second cousin means we do not share same grand parents. Her grand parent is sister of my grand parent.

-25, M

Hi, whether or not you are related, the real risk of getting a child with genetic defects depends on the actual presence of defective genes in one or both of you, and whether the genes in question are dominant or recessive. Anyways, being second cousins, your risk of getting a genetically affected child is only slightly higher than if you married an unrelated person.

The average rate of genetic defects at birth is 3.5% in 2nd cousins vis-a-vis 2.5% for general population. Therefore this is not a great risk, as you have an overwhelming 96.5% chance of having a normal child.

However, please remember that these are only average numbers and may not apply to any single individual. If you wish to know what is the risk in your particular case, you both should consult a genetic counselor. (S)he will take your respective family histories for any known or suspected genetic disorders over all the known generations and then calculate the relative risk of transmission of any of them. The counselor will then guide you through decision making process.

Antihistamine interference?

I have two questions related to antihistamine use:

1) I'm able to reach orgasm through masturbation.

How-ever, I have only climaxed once with a man. This was with my current husband, through oral sex, and a little bit before we got married (over thirteen years ago).

This has led to frustration and marital problems. I've been taking antihistamines for about thirteen years for chronic hives (urticaria). How great of a role does antihistamine use (espe-cially long-term) play in female sexual dysfunction? I'm currently using Claritin (loratadine).

2) I've been told by some health practitioners that antihistamine use is safe during pregnancy and by others that it's not (especially during the first trimester). Those who have told me it's not safe mention possible neurological problems such as spina bifida. I've been working on not taking the antihistamines at all by attemp-ting to control my hives through diet. Most of the time, I have to take them on a daily basis. In the event that I'm unable to keep from taking the antihistamines, would it indeed pose a threat to the unborn baby?

I've not experienced an orgasm with any other man. I believe anxiety and use of antihistamines may contribute significantly to my problem. I 've been taking supplements including Indian herbs for approximately a month to enhance sex drive, arousal, and orgasms. However, I haven't noticed much improvement.

F,38, USA

Thank you for sharing your concern with us.

1) It appears to me that your sexual problem is not directly related to use of antihistamines. If it were, orgasm through masturbation must have been equally difficult, which was not the case with you.

The second reason is that antihistamines, particularly loratadine, are not reported to interfere with orgasm. On the contrary there are reports that claim Claritine as a treatment for anti-depressant-induced sexual dysfunction including orgas-mic dysfunction.

Therefore I have reason to suspect that your orgasmic dysfunction could be very similar to any other woman's, the only probable difference is that yours was a bit compounded by the presence of a chronic health condition.

You know, all chronic illnesses affect the quality of life physically, psychologically and emotionally. It also affects the life partner in one way or the other and often leads to marital and sexual problems, arising not out of disease or drugs, but as a sequale of the illness.

It calls for lot of adjustments and compromises. The disappointments often appear larger than real... Indirectly all these factors lead to some form of sexual dysfunction.

The thought that you might be having a sexual dysfunction fosters anxiety which in itself is a culprit in orgasmic dysfunction.

I am sure you must have understood all these things by now and I am glad that you both are taking marital therapy. The later should help you understand each other better and, with specific suggestions, your sexual life should also improve.

I suggest you to recollect your masturbatory experience. How exactly could you reach orgasm? What mental preparations and physical acts helped you reach climax? In what way are they different from your sexual act with your partner?

Try to explore these aspects and incorporate the missing elements into your partner-sex. Try different positions and techniques if you have not already done.

Adopt positions that allow direct stimulation of clitoris. You may also wish to use fantasy, erotic movies, vibrators during sex which can help you reach orgasm sooner.

The most important thing is to overcome anxiety and to relax. Try practising deep-and-slow breathing exercises every day for 15-20 minutes in the morning and another 15-20 mins. in the evening (empty stomach).

Books such as 'Becoming Orgasmic' by Joseph LoPiccolo and 'For Yourself' by Lonnie Barbach should be of help to you.

2) Regarding safety of Loratadine in pregnancy, this question does not fall under my purview. Hence I quote

below what I gathered elsewhere, hoping that it will be of some use to you:

The Net Doctor (UK)'s medical team http://www.netdoctor.co.uk has this to say:

"Loratadine is one of the newer antihistamines, which seems to be less likely to cause drowsiness than older antihistamines.

"The caution on the box is one given with all anti-histamine medication. This relates to the fact that there is insufficient evidence to state that these drugs are safe to be used in pregnancy.

"However there is no evidence that antihistamine medication used in early pregnancy causes abnormalities in the foetus.

"In later pregnancy it is thought that high doses may have toxic effects. Medication should be used in pregnancy only when the benefit to the mother is thought to be greater than the risk to the foetus, and this is especially important from week three until week 11. Later on in pregnancy medication may affect the growth of the foetus or have other toxic effects.

"It is very unlikely that taking loratadine at a dose of 10mg daily would have any harmful effects upon a developing foetus, but the drug is not safe beyond all doubt.

"One alternative would be for you to use antihistamine eye drops and nasal spray rather than an oral medication."

Mayo Clinic, a reputable institute, says:

"...The allergy medication loratadine (Claritin, others) is a category B drug. This indicates that animal studies haven't shown any risks to the fetus. But the drug hasn't been adequately tested in human pregnancy to prove its safety."

In yet another recent study it was found that Loratadine has no more adverse affects on pregancy than would occur in normal healthy females."

Read it yourself in Journal of Allergy and Clinical Immunology: 2003 Mar;111(3): 479-83.

Their results suggest that loratadine use in pregnancy is not associated with a large risk for major malformations. Further studies are warranted to confirm these findings and to increase study power.

I do hope this information might assure you that you are not a great risk. However, it would be safe to get yourself and your future baby tested regularly during pregnancy so that timely interventions could be made in the unlikely event of fetal problems.

Can a person become father with single testis?

Yes, if that testicle is producing enough, fertile spermatozoa.

Many such males have become happy fathers.

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.**AP/KD-21/2015-2017**
ABHISARIKA · RNI Regn.# 5908/61 Date of Publication: 19th of every month **Date of Posting: 20th/21st of every month**

రిషిఫార్మా ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు





Rishi Pharma, 40 Industrial Estate, SAMALKOT, EG Dt 533440
8500555365 • **www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved**